



مەنتەدى إقرأ الثقافى
www.iqra.ahlamontada.com

رېبەرى (حجامە) زىكى

بۇ چارەسەرى نەخۇشەكانى سەردىم

ئامادەکردنى و وەرگىرانى

عەبدولرەحمان مەمەد ئەمىن باسەرەيى

يىداچوونەو و سەرپەرشتى

مستەفا ئەحمەد ئەرگوشى



رېبەرى (حجامە) زانى بۇ چارەسەرى نەخۇشپەكانى سەردەم

ئامادەكردنى و دەركىرانى :
عەبدولرەحمان مەمەد ئەمىن باسەرەيى

پىداچوونەو و سەرپەرشتى :
مستەفا ئەمەد ئەرگوشى

پێبه‌ری (حجامة) زانی بۆ چاره‌سه‌ری نه‌خۆشیه‌کانی سه‌رده‌م.
ئاماده‌کردنی و وه‌رگێرانی: عه‌بدروحمان محمهد ئه‌مین باسه‌ره‌یی.
پێداچوونه‌وه و سه‌ره‌رشتی: مسته‌فا ئه‌حمهد ئه‌رگوشی.
چاپی یه‌که‌م — ٢٠١٠

(سه‌نته‌ری رۆشنییری رێبه‌ر)
هه‌ریمی کوردستانی عێراق — هه‌ولێر
تلفاکس: ٠٠٩٦٤٦٦٢٥٠٩٦٣١
موبایل: ٠٧٥٠٤٤٦٧٩٠٤
ئیمیل: ozone_mag@yahoo.com
argushi@gmail.com

چاپخانه‌ی: رۆژه‌لآت/هه‌ولێر
تیراژ: ٥٠٠ دانه.
له به‌ریوه‌به‌رایه‌تی گشتی کتێبخانه گشتیه‌کان ژماره سپاردنی (٦٣) ی
سالی ٢٠١٠ ی پێ دراوه.

پیشہ کی:

روژ بہ روژ، چرکہ بہ چرکہ زانست بہر وہ پیشہ وہ دہچی،
پہرہ لہسہر ہہموو نہو گری و گومانانہ ہلہدہداتہو کہ مروژ
لہمہو پیش پہی پینہبردوون، یان زور جار رای پیچہوانہی
ہہبووہ، ہہندیک جار تاک رہوانہ بوجوونی خوئی پی راست و
بہرامبہری بہ ہلہ لہ قہلہم داوہ. نہوہی جیگای خوشحالیہ بہ
ہوی بہر وہ پیشچوونی زانست گری کویر و گومانانویہکان و
ہندی جار بیردوژہکانیش راست دہکرنہوہ.

ہہر لہ دیر زمانہوہ، مروژ بو چارہسہری نیشتی
جہستہی ہہرچیہک لہ دہستی بہاتایہ دریخی نہکردوہ. بویہ
ہینانی نہنجامی نہرینی، نہوہی روون و ناشکرایہ بو
وہدہستہینانی چارہسہری نہخوشییہکان پیویستہ گرینگی بہ
بنہمای باشتین چارہسہر و پر بایہخترین چارہسہر ہلہبژیرین،
کہ لہ رووی ئابووری پہسہندہ و لہ رووی بنہرہتیہکہ پراوپر
بیٹ.

زانست نہوہی روونکردوژتہوہ کہ وہرگرتنی خوین لہ
پیستی لاشہی مروژ کہ ناودہبردیریت بہ (حجامہ)، چارہسہری
چہندہا نہخوشی پیدہکری، و مروژ دوور دہخاتہوہ لہو
ہوکارانہی دہبنہ ہوی یاریدہر بو دروستبوونی نہخوشی، یان
بہ واتہیہکی تر بہ کارہینانی (حجامہ) وہک چارہسہری
(خوپاریزی).

خوینەری بەریز دەمەوی یارمەتیت بـەدەم بـۆ
بەرچا وروونی لەسەر جۆرەکانی حجامە، و جۆنییەتی
ئەنجامدانی (حجامە) بە شیوەیەکی ئەکادیمی، و بەرچا وروونی
بۆ چارەسەری ھەموو ئەو نەخۆشیانەی کە (حجامە) بۆی دەبێتە
دەرمان و ھەندیک جار یاریدەرە بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان،
بە ھیوای ئەوێ سود بەخشیت.

ئامادەکار و وەرگیر

سوپاس و پیزانین ...

له ناخی دلمهوه پر به دل سوپاسی بهریز (مستهفا
نهرگوشی) دهکهم که هاوکاری کردم له دیزاین و ههلسا به
دانانی وینه روونکه رهوهکان، له گهل نهو پالپشتیه زورهی
بو پیداجوونهوه و به چاپ گه یاندنی نهو کتیه و گه یشتنی
به خوینه ران و بچیه ناو کتیبخانه کوردیه کان.
و زور سوپاسی بهریز (عبدالله جهمال) دهکهم که
نهرکی تایپ کردنی نهو کتیه ی گرتنه نهستوی خوی.

ئاماده کار و وهرگیر

بیروکھی (حجامه) و بنه ما زانستیه کان:

دکتور ابو مصعب البدری نهلی: بنه ما زانستی (حجامه) هه مان بنه ما زانستی ژهنینی دهرزی صینی یه، ههردو وکیان پیداده گرن له سهر وریا کردنه وهی پیست له شوینی دیاری کراو، ههروهه ئه بیته هوئی که مکردنه وهی ئازاری بهشی تایبته له پیکهاتهی ناوه وه که په یوهندی دهماره کهی په یوهندی به دهماری پیسته وه هیه، و ئازار کهم ئه کاته وه که پشت ئه بهستی به زیاد کردنی پرژهی ئاگادار که ره وه کانی دهماره کان له پیستدا، ئه مه وا ئه کات میشک کار نه کات، به مهش ههست کردن به ئازار پته ده کرتنه وه له شوینه که ئاگادار کردنه وهی تیدا زوره.

جیاوازی چیه له نیوان ((حجامه)) و (وهرگرتنی خوین له دهماره کان) (حجامه) / دهرهینانی خوین له پیست؟
فصد / وهرگرتنی خوین له خوین هینه:
ابن قیم (سهلامی خوی له سهر بیته) نهلی: (حجامه) پرووی لاشه پاک ئه کاته وه، به لام وهرگرتنی خوین قولایی لاشه پاک ئه کاته وه، (حجامه) وهرگرتنی خوینه له ناوچه کانی پیست.

لیکولینه وه کان له سهر سووده کانی (حجامه)

۱- لیکولینه وهی پزشکی نه وهی پشت راست کردوته وه که (حجامه) کوئه ندای بهرگری به هیز ده کات.

۲- لیکۆلینه وهی پروفیسۆری فهره نسی (کانتیل) ئەمه پوون ئەکاته وه که (حجامة) ئەبیته هۆی زیاد کردنی مژادی (انتر فیرون) که کاریگهریه کی به هیزی ههیه بۆ سه ر قایرۆسه کان، یه کی له وانه که چاره سه ره بۆ هه وکردنی جگهری قایرۆسی (HBS).

۳- لیکۆلینه وهی پزیشکی ئەمه پوون ئەکاته وه که ((حجامة) دژی ژه هره).

۴- لیکۆلینه وهی دکتۆره (ماجده عامر) له ولاتی (میسر) ئەمه ی داوه به دهسته وه:-

ا- (حجامة) ئەبیته هۆی زیاد کردنی پێژهی (الاندروفین) له لاشه ی مڕۆ.

ب- (حجامة) ئەبیته هۆی زیاد کردنی پێژهی (کورتیزون) له لاشه ی مڕۆ.

ج- که له شاخ ئەبیته هۆی پاراستن و کاریگهرکردنی مژادی دژه ئۆکسان له ناو خویندا.

د- (حجامة) ئەبیته هۆی که مکردنه وهی پێژهی (یوریا) له ناو خوین له گه ل (ترشی یوریک اسید).

ه- (حجامة) ئەبیته هۆی که مکردنه وهی (پێژهی چه وری زیان به خش ناسراو) به (LDL)، و به رزکردنه وهی پێژهی (HDL) ی سوود به خش.

۵- (حجامة) چاره سه ری ئەم نه خوشیا نه ئەکات:-

ا- نه خوشیه کانی کۆئه ندامی هه رس و هه ناو به گشتی:-

* شه کره

* به رزی په ستانی خوین

- * نەخۆشى جگەرو زراو
- * ھەوکردنى جگەرو ھەوکردنى قايرۆسى جگەر
- * ترشانی گەدەو برینی گەدە
- * ژانە سکی جۆراو جۆر.
- * ھەوکردنى کۆلۆن و کولانی دەمارى.
- * سەك چوون و قەبزی.
- * قورسى ھەرس کردن و لاوازی ئارەزووی خواردن و خواردنەو.
- ب- نەخۆشیەکانی سینگ و ھەستیاری:-
- کۆکە بە ھەموو جۆرەکانیەو.
- ھەناسە سواری.
- ھەوکردنى بۆپیەکانی ھەناسەو ھەلامەتی.
- ج- نەخۆشى دل و بۆپیەکانی خوین .
- د- نەخۆشیە نەشتەرگەرییەکان.
- مایەسیری.
- ناسوور.
- دەوالی لوولاکەکان
- دەوالی وەتەکان (گۆن)

جۆرهكانى (حجامه):

(حجامه) دهكرىت به دوو بهشى سهرهكى:-

۱- (حجامه)ى وشك (بهبى بريندار كردن): ئەمەش ئەكرىت به دوو بهشهوه:

۱- (حجامه)ى وشكى بى بريندار كردنى جيگير: دانانى كاسه
(حجامه) بهبى جوولاندنى له شويىنى خۆى (ئەمە زۆرترين جۆره كه له (حجامه)ى وشك بهكاردههينرىت).

۲- (حجامه)ى بى بريندار كردنى نا جيگير: دانانى كاسه
(حجامه) به جوولاندنى له دهورى شوينه به ئازارهكه ئەمەش به بهكارهينانى فازهلىنى پزىشكى يان پۆنى رهشكه پيش دانانى كاسه (حجامه).

ب- (حجامه)ى تهپ (بهبرينداركردن) به دهريى يان به برين:

۱- كه له شاخ لهكاتى پيويسىتى ((حجامه)ى چارهسهرى)
بهكارئههينرىت لهكاتى پيويسىت ئەمەش پيداوييسىتى چارهسهرىه.

۲- (حجامه)ى خوويست ((حجامه)ى خوپاريىزى) بهكار ئەهينرىت بۆ بههيز كردنى بهرگرى لهش ووخوپاريىزى له تووش بوون به نهخۆشى.

بۆ ئەنجامدانى (حجامه)ى خوويست پيويسىته رهچاوى ئەم خالانهى خوارهوه بكرىت.

۱- باشتريىن كات بۆ ئەنجامدانى ئەم جۆره (حجامه) كردنه، له پۆژى سىپى (يوم البيض) بىت (۱۳ و ۱۴ و ۱۵) ى ههموو مانگىكى كوچى.

- ۲- باشتريں كات بۇ ئەنجامدانى ناوہ پراستى پۇژە (سەعات ۲ يان ۳) ى نيوہ پۇ، وباشتريں وەرز، وەرزی ھاويىنە نەك زستان.
- ۳- خۇت بپارىژە لە (حجامە) گرتن دواى خۇ شۇرىن پراستە وخۇ تەنھا بۇ ئەوانە نەبى كە خوینيان خەستە.
- ۴- زۇرباشە بەكارھيئانى لە لايەن ئەو كەسانەى كە خوینيان شلە.
- ۵- ووريا بە لە بەكارھيئانى بۇ ئەو كەسانەى لاشەيان لاوازە و كەم خوینن و بېتاقەتن.
- ۶- دوورە پەريز بە لە بەكارھيئانى بۇ كەسانى كە متر لە دوو سال و زياتر لە شەست سال (۲ < - ۶۰).
- ۷- دوورە پەريز بە لە بەكارھيئانى بۇ كەسانى كە سەر جييان كرددوہ، تاكو (۱۲) سەعاتى بەسەردا تى دەپەرى، ھەروہا ئەو كەسانەى كە ئيشى قورس و گران ئەكەن.

ئامۇژگارى و بەرچاۋ پوونى گشتى بۇ (حجامە) گرتن

۱. (حجامە) بۇ پىويستىە.
۲. باشتريں (حجامە) لە كاتى خرۇشانى خوینە.
۳. دوورە پەريز بە لە سەرجى كرن (جماع)، لە (۱۲) ى سەعاتى پيش ئەنجامدانى (حجامە)، و دوو پۇژ يا سى پۇژ وەيان (۱۲) سەعات بە پريژەى ھەرە كەمى پاريژى بكە لە سەر جيى دواى (حجامە).
۴. (حجامە) گرتن بە پەسەند دادەنرى لە پۇژىكى پوون و صاف كە تەپ و تۇزو رەشەبا نەبىت.

۵. باشتړين كات بو (حجامه) كاتې (پوڅ) يهك (پم) بهرز دهبيتهوه، و له خورينې بوى نهكړى.
۶. دووره پهريز به له گرتنى (حجامه) له نيوهى يهكه مى مانگ، باشته شويڼه كه گهرم بيت كاتيك كesh و ههوا سارده.
۷. دهست بكه به گرتنى (حجامه) له پوڅى (۱۳) ي مانگى كوچى.
۸. هر چهند به ته مenda بچيت (حجامه) گرتن كه م نهبيتهوه.
۹. به باش دهنرنت به پيدانى گيراوهى شيرين يان گوشراوى ميوه لهكاتى (حجامه) گرتن، ودواى (حجامه) يش (به تايبهت بو نه خوشانهى كه م خوينن، وپه ستانى خوينيان كه م، وبى تاقهتن و لاوازن).
۱۰. قه دهغه يه ههستان به نيشى قورس و گران پاش (حجامه) گرتن بو ماوهى پوڅى به پيژهى هره كه مى (على الاقل)

به رچاو پوونى پيش (حجامه) گرتن

- ۱- خوټ دوور بگره له خواردن و خواردنهوه به دوو كاترثير (على الاقل).
- ۲- خوټ دوور بگره له سهر جى (جماع) به (۱۲) كاترثير به لای كه موه (على الاقل)
- ۳- باشته شويڼى (حجامه) جوان به مووس پاك بكرنت وهيان دانانى فازه نين له سهرى.
- ۴- به باش دائه نرنت خوشوشتن به ناوى شله تين و سابوون پيش (حجامه) ووشك كردنهوى ته واوى.

- ۵- به باش داده نریت ئاماده کردنی گیراوهی میوه بۆ کاتی (حجامه) و پاش (حجامه).
- ۶- به باش دهیه ته ژماردن که ئیسراحت بکات پیش (حجامه).

به رچاو پوونی پاش (حجامه)

۱. به باش دا ئه نریت خواردنه وهی شهرابی شه کرویان گوشراوی میوه دواي (حجامه).
۲. دووره پهریز به له خواردن پاش (حجامه) به (۲) کاترمیر.
۳. دووره پهریز به له سههر جیی (جماع) به (۱۲) کاترمیر پاش (حجامه).
۴. به باش ئهیه ته ژماردن که ئیسراحت بکری پاش (حجامه) گرتن.
۵. دووره پهریز به له خواردنه وه ئاگادار که ره وه کان (چا، قاوه...) پاش (حجامه).
۶. دووره پهریز به له خواردنی ترشه مه نیه کان و تیزه کان پاش (حجامه).
۷. دووره پهریز به له گرتنی (حجامه) ی ووشک له هه مان شوین و له هه مان پۆژ.
۸. دووره پهریز به له گرتنی (حجامه) ی ته، ته نها پاش به سههر چوونی مانگی.

که لویه ل و پیدایستی (حجامه) گرتن

- ۱- ژووری (حجامه) گرتن: پیویسته ئه مانه ی خواره وه له خۆبگریت:-
- ا. ژووره که پرووناک بیت له گه ل ئالوگۆری هه وا.

ب. پىخەفەي نەخۇشى (بەباشى دەزانرى نەخۇش لەسەر سىكى خۇي دابنىشى، وپشتى بە ستوونى بگەويتە سەرى كلىنچك).

ت. كورسى.

پ. پەرەقانى پزىشكى.

ج. مىزىكى گەرۆك كە پىداوىستى (حجامە) لەسەر دائەنریت. د. دوو ستلى زىل.

۲- كەلوپەل و پىداوىستىهكانى (حجامە):-

ا. ئامىرى پەستانى خوين گرتن لەگەل بىستۆكى پزىشكى.

ب. گەرمى پىو و تەرازووى كىشنانى مروڤ.

ت. فازەلىنى پزىشك.

پ. لۆكە و گۆزو پلاستەرى پزىشكى.

ج. كرىمى دژە زىندەكانو (BARAWY AM CREAY).

ح. پاككەرەهەي برىن، وەك (بىتادىنن).

خ. كرىمى سىركەرى شوپنى، 5% lidocine cren

د. دەست كىشى پزىشكى.

ژ. شفرەي پزىشكى يان مووسى رىش تاشىن بۇ برىندار كردنى پىست.

ر. (سرنج) بۇ بەكارهينانى بەبى برىن.

ز. كەل و پەلى (حجامە) صىنى (پىويستە يەك جار بەكاربەينریت و بەس).

س. دەفتەرى ياداشت.

ش. تىادا نووسى ناوى نەخۇش لەگەل كۆدەكەي بۇ سەر كۆمپىوتەر خەزن بكریت، كە ئەمانە لە خۇ بگریت (ناو،

تەمەن، شوۋىن دانىشتىن، ئىش و كارى ژمارەى تەلەقۇن،
نەخۇشەكەى ئىستا، بەروارى نەخۇشەكە، تووشى چەند
نەخۇشەكە بوو پىش ئىستا، ئايا چارەسەرى بۇ ئەمە
وەرگرتووه، نەخۇشى شەكرەى ھەيە، عىلاجەكان چىيە
سەرە، نەخۇشى قايرۆسى.

جۆرەكانى كوپەكانى (حجامە)

۱- كوپى بامبو: ئەمە لە ھەيزەران يان لە بامبو دروسكراو
كراوہ و كوۋن كوردى خۇمان شاخى مەپروو مالاتى
بەكارھىناوہ كە بە ئاسانى پاك ناكىرتەوہ.

۲- كوپى سىرامىك: جوان خوۋن پائەكىشى، بەلام پىژەى خوۋنە
پاكىشراوہكەى تىادا نابىنرىت.

۳- كوپەى شوشە: زۆرتەر لە ھەموويان بەكارنەھىنرىت لەبەر
ئەوہى بە ئاسانى تەعقىم دەكرى، وئەتوانرى خوۋنى
دەرھاتوو ببىنرى.

تېببىنى: گەلى كورد بۇ ئەنجامدانى (حجامە) شاخى گيانەوہرانيان
بەكارھىناوہ بە شىوہەك ناوہوہى دەرھىناوہ ھەردوو سەرى كون
كردووہ بۆيە (حجامە) لە لای گەلى كورد ووتراوہ (كەلەشاخ گرتن)،
بەلام لەبەر ئەوہ كەلەشاخ نامىركە كە بە كاردەھىنرىت بۇ
(حجامە) گرتن ئەك (حجامە) بى بۆيە ماناكەى پر بە پىستى خوى نىيە،
بۆيە دەتوانرى بووترى يەكىكە لە ئامىرە كۆنەكان كە كورد
بەكارھىناوہ بۇ ئەنجامدانى (حجامە).

۴- كوپى پلاستىك: ھەمان ئىشى كوپى شوشە ئەكات، بەلام بۇ
گەرم كردن ناشى.

چۆنىەتى (حجامە) گرتنى

۱- (حجامە)ى وشك: سى پىڭا ھەيە بۇ گرتنى (حجامە)ى وشك، بە بەكارھىنانى كوپى ھەوا، جىا ئەكرىتە ۋە ۋە پىژە مانە ۋە يان لەسەر پىستوبۇ ھەر پىڭەيەكىش ئامانچ و مەبەست و كاريگەرى بۇ سەر نەخۇشەيەكە جىاۋازە:-

ا. مانە ۋە كوپى (حجامە) بۇ ماۋەيەكى درىژ: ئەم ماۋەيەش درىژ ئەكىشى بۇ (۱۰) دەقىقە، مەبەست لەم مانە ۋەش كاريگەرى قول بىكاتوئاسوودە بىت بۇ بەشە توش بوۋەكە، ئەمەش زۆرتىن پىڭەيەكە بەكار ئەھىنرىت بۇ ئىش و ئازار.

ب. دووبارە كىرە ۋە كوپ بۇ ماۋەيەكى كورت، ئەمەش بە دانانى كوپ بۇ ماۋەيەكى كەم كە (۱) دەقىقە ئەخايەنى، دووبارە كىرە ۋە بۇ چەند جارىك، ئەم پىڭەيە بەكار ئەھىنرىت بۇ سوور بوۋە ۋە سەرووى پىست.

ت. پىڭاى جولاندنى كوپ لەسەر لاشە: ئەمە پىۋىستى بە چەور كىرنى شۆينەكە ھەيە، مژادى فازەلەن بە كاردەھىنرىت و چەور دەكرىت، پاشان كوپەكە ئەجولەندىرت تاكو ماۋەى چارەسەرى فراۋان بكرىت، ئەمەش زىاتر بەكار ئەھىنرىت لەو شۆينانەى كە ماسولكەى زۆر گرژى تىدايە ۋەك پىشت.

پىڭرىيەكانى بەكارھىنانى (حجامە)ى وشك:

۱- پىڭە نادىرت بە كىرنى (حجامە)ى وشك لە خوار پىشت و سەر سىك بە نىسبەت ئافرەتى دوو گىان.

- ۲- ئەتوانرى بە ژەمى بچوك (حجامە) بكرى بۇ ئافرەتلىك كە لە
بى نويزدايە.
- ۳- ناكرى كەلە شاخى ووشك بەكاربەينى لەسەر شوينى كە
هەوى كىردى
- ۴- بەكارناھىنرىت لە حالەتى پەنگە بېيتە ھوى كون كىردن يان
تەقەن وەك حالەتى ھەوكىردنى تىژ لە پىخۆلە كۆيرە يان
حالەتى بىرىنى گەورە كە خوینى ئى دى، لەبەر ئەو ھى ئەم
كىردارە پەستان ئەخاتە سەر ئەندامە تووش بوو كە كە
ئەبېتە ھوى كون كىردن يان تەقەينى ئەندامە كە.
- ۵- ناكىرىت بۇ ئەو كەسانە ھى نەخۆشى دلى پىش كەوتوويان
ھەيە وەك كەمو كۆپى زمانەكانى دل كە چارەسەر نەكراون.
- ۶- ناكىرى بۇ ئەو كەسانە ھى كە بونىيەيان لاوازە وەكەم خوینى
زۆر.

ورىايى لە (حجامە) ى ووشك:-

۱. پىويستە پىش ئەنجامدانى كارەكەت ھەنگاۋەكان بۇ نەخۆش
شى بکەيەو، ئەم پىگايە ئەبېتە ھوى دەرکەوتنى چەند
بازنەيەكى سۈر لەسەر پىست، بەھوى كۆبوونەو ھى خوین،
وردە وردە نامىنى پاش لادانى كۆپى (حجامە) گرتن، ئەگەر
پەنگى سۈر بوو نىشانەيە لەسەر بارى تەندروسىت زۆر
باشە، ئەم حالەتە بۇ ماۋەيەكى كەم نامىنى، ئەگەر پەنگى
تۇخ بوو بەلگەيە لەسەر خراپى پاك بوونەو ھى خوینت، ئەم

رەنگەش بۇ ماوەيەكى دىژئەوسا نامىنى، كە ئەكەۋىتە
نىۋان دوو پۇژ تا چوار پۇژ.

۲. نابىت (حجامە)ى ووشك بىرىت بۇ كەسىك كە سەعاتىك
بىت نانى خواردىت يان وەرزىشى كىردىۋىان چوبىتە
گەرماو (حمام) و بە ئاۋى گەرم خۇى شۇرىبى.

۳. نابىت كوپى (حجامە) راستەوخۇ بخەيە سەر شوپىنە تۈۈش
بوۋەكە يان شىكاۋەكە، وىان گواۋە ئەمە دەكرى لە
تەنىشتەكانى بۇى ئەنجام بەدى.

۴. لەكاتى بەكارهينانى چەند كوپىك نابىت كوپەكان لىك نىزىك
بن لەبەر ئەۋە پىستى ئازار ئەدەنۇئازارى زۇر ئەكەن.

۵. بە وىايىيەۋە ھەلسۇكەۋت لەگەل لاپردى كوپەكان بىكە،
لەتەنىشتەۋە لارى بىكەۋە لەگەل ئەمەش دەستەكەى تىرىش
بخەرە سەر پىستى نەخۇش.

۶. تىببىنى زۇر بەكارهينانى كوپ بە پەستانىكى زۇر، وبەپىژەى
زۇر ئەبىتە ھۇى سەر سوپان و دلتىكەلھاتن و زەرد بوون،
بەھۇى دابەزىنى پەستانى خوينوكەم چوونى خوين بۇ
مىشك، لەبەر ئەۋە پىۋىستە پىژەى كە لەشاخى ووشك
ھاۋسەنگ بىت لەگەل بەرگەگرتنى نەخۇش.

ژەمى چارەسەر بە (حجامە)

مەبەست لە ژەمى (حجامە) سى شت لە خۇ ئەگرى:—

۱. پىژەى پەستانى بەكارھاتوو لەكاتى چارەسەر كىردندا.

۲. ماۋەى مانەۋەى كوپ.

۳. پىژەى كوپەكان كە بەكارهينراون.

دەربارەى ئەو كەسانەى كە تەندروستيان ھاوسەنگە ئەتوانرى چەند كوپىك بەكاربەيتىرئە لەيەك جەلسەدا، كە لە نيوان (۵ تا ۷) كوپ لەھەمان شوين، وئەگونجى بەيتىرئەو مانەوہى كوپەكان بۆ ماوہى (۱۰) دەقيقە، بەلام دەربارەى پەستانى كوپەكان، ئەگوپى بە گويزەى جوړى كوپەكان، بەشيئوہى كى گشتى پيژەى پەستانى بەكارھاتوو لە نيوان (۴۰ - ۶۰) سنتيمرزئيق بىت.

بەلام دەربارەى كە لاشەيان جياوازەوتووشى كەم خوینی تيزھاتوو، ويان پەستانى خوینيان نزمە پيويستە پيژەى كوپەكان كەمبكرئەو بۆ كوپىك يان دوو كوپ، وپيژەى مانەوہى كوپ لەسەر جەستەى بكرئە دەقيقەيەك يان دوو دەقيقە، ھەرەھا كەم كردنەوہى پەستان لەناو كوپەكان بكەويتە نيوان (۳۰ - ۵۰) سنتيمرزئيق.

بەلام بەشيئوہى كى گشتى پيخستنى ژەمە چارەسەر وەك ئەوہى باسماں كرد، ھەرەھا ئەگەرئەو سەر شارەزای و ليھاتوو (حجامە) گر (عجامە چى).

دووہم / (حجامە) ى تەر hijama wet

(حجامە) ى تەر دوو پيگەى بنەرەتى بە خو دەگرى:

۱- (حجامە) گرتن لە سەرەو پيستی لە شوينە جياوازو

ديارى كراوہكان كە نەخشەى بۆ كيشاروہ، ھاوشيوہى نەخشەى چارەسەر بە ژەنينى صينى يە.

۲- (حجامە) گرتن لە وردە خوین ھينەرە ديارەكان كە ناسراون

بە خوین ھينەرە جالجالوکیەكان (vascular spiders).

شوینەكانى خوین ھينەرە جالجالوکیەكان

- ا. دهموو چاو.
 - ب. پشت گوی.
 - ج. علی قف.
 - د. پشت دهموی شانونیوان دهموی شان.
 - ه. له سهر ئیسکی دهموی شانی ئاشکرا acromion process و. نیوان فقهه (٦) ی گهرووجومگهی (٤) ی سینگ.
 - ز. خوار پشت (خوار جمگهی قهطه نی و ناوچه ی که لینگ).
 - ح. علی جانب الردفین.
 - ط. به دریزایی ئیسکی پان.
 - ی. له تهنیشت و خوارووی لولاک.
 - ک. له جوومگهی پی.
 - ل. له سهر ماسوولکه ی ئیسکی سینگ.
 - ن. خوار ئیسکی قص.
- حاله ته کانی دهرکه وتنی خوین هی نه ره جالجالوکیه کان**
- یه که م / له حاله تی ته ندروستی باشد
١. منال پیسته که ی پوونه
 ٢. به ریزه ی ٣٠٪ منالان له ته مه نی قوتابخانه.
 ٣. له کاتی دوو گیانی له لای ئافره تان.
- هه موو نه وانه ی باسما ن کرد سروشتین و نه خوشی نی یه.
- دووه م / له حاله تی نه خوشی:
١. له حاله تی نه خوشی دریز خایه ن.
 ٢. له هه ندی حاله تی نه خوشی تیز.
 ٣. برینی گه ده و دوانزه گری.
 ٤. خراب بوونی جگهر.

۵. بەرزبۈنە ۋە ى پەستانى خوين، ۋە ەندى نەخۇشى دل.
۶. نەخۇشى سڧلس.
۷. ۋە ى ژىر مىشكە پڭىن و جۆرەكانى ژىرپەنجە ى پىست.

كاتەكانى دەرکەۋتنى خوينبەر جالجالۇكىەكان

- ۱- پەيۋەندى بەشىۋەيەكى گىشتى بە ئاۋ و ەۋاۋ ۋەرزەكان /
دەردەكەۋى بە ئاشكرا لە مانگى سى و چۈردا و مانگى نۆۋ
و دە.
 - ۲- زۆر پۈۈن نىن بە شىۋەيەكى ئاشكرا لە مانگەكانى تر جگە
لەۋ چۈار مانگە ى باسما ن كىرد.
- رەنگى خوينبەرە جالجالۇكىەكان
- رەنگ بە پىى تەندروستى و نەخۇشى ئەگۈرى:
۱. لە ەالەتى تەندروستى باشدا رەنگى خوين پۈۈنە و كەمە و
كاتى شەق شەقى ئەكە ى يان دەرزيەكى پىدا ئەكە ى چەند
قەترەكە خوين دىت بە رەنگىكى كراۋە .
 ۲. لە ەالەتى نەخۇشىدا خوينەكە رەنگىكى تۇخى ەيە، ۋكاتى
دەرزى پى دا دەكە ى خوين زۆر ئەپڭىۋرەنگى تۇخە.

چۈنەتە ئەنجامدانى (حجامە) ى تەر

۱. دىارى كىردنى شوينى (حجامە) ئەمەش بە پىى دۈزىنەۋە ى
نەخۇشىەكە ى بەۋى شىكارە كىمىياۋىەكان و تىشك و صۈنەر و
سىتى سكان يان رنىن.
۲. دىارى كىردنى شوينەكان كە مەبەستە (حجامە) ى لى ۋەربگىرى.
۳. پاك كىردنەۋە ى شوينەكە بە بىتادىن و لۇكە ى پزىشكى.

۴. دانانى كوپى (حجامه) لەسەر شوينەكە بە مەبەستى پاكىشنى پىستوسوودمەندە بۇ كەمتر ھەست كردن بە ئازار.
۵. مانەۋەى ھەر كوپىك لە شوينەكە (۳-۵) دەقىقە تەنھا.
۶. كوپەكان لابدەوشوینەكەى بە لىدوكاين ۵٪ چەورىكە (سرکەرى شوین).
۷. پاشان شوینەكە بەسەرە نووكى شفرە يان موس بېرە لە جوولەى بۇ ژوورو بۇ دەرۋە (In and out) لەگەل چاودىرى زۆر قول نەپۇشتەن، پىويستە قولپەكەى (۳-۴) مە بىتۇشەق شەق كردنى زياتر نەبىت لە (۱۵) برىنۆنەگەر شفرەى پزىشكىت دەست نەكەوت ئەۋا موس بەكار دىنى، پاش تەقىم كردن بە يۇد.
۸. دانانى پارچە لۆكەيەك لەناۋ كوپەكە بە مەبەستى كۆكردنەۋەى خوين.
۹. دانانى كوپ پاشان برىنى لەسەر شوينى (حجامه) گرتەكە و بېيئەرەۋە بۇ ماۋەى (۳-۵) دەقىقە.
- تېيىنى: پىويستە پەچاۋى مانەۋەى كوپ بىكرىت ۋەك شوينى (ناۋ چاۋان و ناۋچەى گىرفانوگەكان (جىوب انفى) و ھەردوۋ لاي لووت) پىويستە مانەۋەى كوپ لەۋ ناۋچانە زياتر نەبىت لە نىۋ دەقىقە پىش ئەۋەى شوينەكە بېردىت (تشرىط).
۱۰. پىچانى پارچە گۆزىك لە دەۋرى كوپى (حجامه) پاشان دانانى لەسەر شوينەكە كە دۋاى پېر بوۋنى كوپەكە، يارمەتى دەر ئەبى كە خوینەكە زۆر بلاۋ نەبىتەۋە لەكاتى ئى كردنەۋەى.
۱۱. پىويستە شوينەكە بە خىرايى بىسېردىتەۋە و پاك بىكرىتەۋە لە خوين بە ھۋى پارچە گۆزىك پاشاك دووبارە ەمەلىيەكە دووبارە بىكرەۋە ھەتا پەنگى خوینەكەى دىتە دەرۋە پووت ئەبىتە و يان

- خوینەكە ئەوەستی لە هاتنە دەرەو، یان پاش وەرگرتنی (۴-۵)
 کوپ خوینی هەمان شوین.
۱۲. دووبارە کردنەوێ هەمان شت لە شوینەکانی تر کە مەبەستە
 (حجامە) ی ئی وەرگیری.
۱۳. پاش تەواو بوونی جەلسە (حجامە) شوینەكە و دەوورو بەری
 جوان پاك بکریتهو بە بیتادینی، لە پاشان شوینەكە بە هەندی
 کریمی سەرکەری شوینی چەور بکریت.
۱۴. شوینی (حجامە) دابیوشری بە گۆز و بە پلاستر قەیم بکریت.
۱۵. (حجامە) گرتن لە هەمان شوین دووبارە ناکریتهو، تەنها لە پاش
 بەسەرداچوونی مانگی لە پۆژی (حجامە) کە (پیویستە پۆژی
 (حجامە) بنووسری).
۱۶. پاشان نەخۆش ئامۆژگاری دەکری بەو ئامۆژگاریانی لە
 پیشەوێ ئامۆژمان پێدا.
۱۷. ئامۆژگاری نەخۆش دەکری شوینی (حجامە) کە بە یانیان و
 ئیواران بە کریمی زایلوکاین چەوری بکات بۆ ماوێ (۳-۵) پۆژ.
۱۸. پیویستە کەل و پەلی (حجامە) بۆ یەکی بە کاربەینریت نابیت
 هەمان ئامیر بۆ نەخۆشیکی تر بە کاربەینریت، لە گەڵ تعقیم کردن
 بە کحول و کلۆر دوای ئەنجامدانی کارەکە.

ئەنجامى (حجامە)

پاش ئەنجامدانى (حجامە) نەخۇش بەم دوو حالەتەدا گوزەر
دەكات:

۱- نەخۇش ھەسبەت بە خۇشى و باش بوونى تەندروستى
ئەكات، لە (حجامە) ھەندى لە بەرھەمەكەى دەست كەوت،
لەم حالەتەدا:

ا. نەخۇش چاك ئەيىتەو ھو پىويستى بە جەلسەى تر نىہ.
ب. يان نەخۇش پىويستى بە جەلسەى تر ھەيە، لەبەر ئەوہى
نیشانەكانى نەخۇشى كۆتاييان نەھاتووہ بە تەواوى، يان
نەخۇشى درىژ خايەنن وەك پەستانى خوین و نەخۇشى
شەكرەو نەخۇشى دل.

۲- نەخۇش ھەست بە چاك بوونى ناكات لە جەلسەى يەكەم
پىويستە جەلسەى ترى بۆ بكرىت تاكو نیشانەكان نامینن و
لەناو ئەچن (ياذن الله).

تېيىنى / زۆرتىن ئەو حالەتانەى كە نەخۇش ھەست بە باش بوون
ناكات تاكو دوو جەلسەى بۆ نەكرى يان زياتر، پىويستە نەخۇش
پەلە نەكات لە چارەسەر، لەبەر ئەوہى چارەسەر لەدەست خواى
گەرە داہە.

ماكەكانى (مضاعفات)ى (حجامە) گرتن

(حجامە)يش وەك ھەموو چارەسەرەكانى تر ماكى ھەيە، بەلام
كەمترو ئاسانن، زۆربەى كات ھىچ پوو ناداتوھەندى جار يان شازيش
پوو ئەدات ئەو ماكانەى كە لە (حجامە) ئەكەوئەتەو ئەمانەن:

۱. بئى تاقەتتى و ھېززانى لاشە: پوو ئەدات ئەو ماكە بە زۆرى لە يەكەم جار ئەنجامدانى (حجامە)، يان لە حالەتتى دەرکردنى پېژەيەكى زۆر لە خوین ئەمەش زیاتر لەو کەسانە دەرەكەوى كە كەم خوینن، ولە حالەتتى دابەزىنى پەستانى خوین ھۆكەشى زۆر بۆ كەم بوونى زانیارى لەسەر (حجامە) گر دەگەپیتەوہ.
 ۲. بەرز بوونەوہيەكى كەم لە پلەي گەرمى لەش (ئەمەش ھەندى جار پوو ئەدات).
 ۳. ھەست كردن بە دل تىكەھەلاتن و پشانەوہ، ئەمەش زۆر بە شاز دەرئەكەوى، زۆر ئەبىت لەو حالەتانەي كە گەدە پېرە، لەبەر ئەوہى دوورە پەريز بە لە گرتنى (حجامە) تاك و دوو كاترئىر بەسەر خۆراك خواردندا تى نەپەرى.
 ۴. لەدەست دانى ھاوسەنگى (توازن) و ھەستى كردنى بەسەر لە گىژەوہ ھاتن: ئەمەش زۆر بەكەمى پوو ئەدات تەنھا لە (حجامە) گرتنى پشت گوى كە بەپېژەيەكى زۆر خوینى لى وەرېگىريت، لەبەر ئەوہ كار دەكاتە سەر ناوچەي پاگرتنى ھاوسەنگى (تەوازن)ى مروق.
- بە وریاییەوہ ھەلسوكەوتى (حجامە) گرتن بكە

لە حالەتتى نەخۆشیدا:—

۱. (حجامە) بگرە لە نەخۆشیەك كە كەم خوینى ھەبىت بە بەكارھێنانى يەك كوپ زیاد، ئەتوانى زیادى بكەى گەر نەخۆش بەرگەي گرت.

- کاتی نه خوش تووشی بوورانه وه و سهرسوړان و دل تیکهاتن
(حجامه) گرتن رابگره، قاچهکانی بهرز بکهره وه، بهرزتر له سهری
له گهل پیدانی شهرايکی شیرین یان گوشراوی میوه یه.
۲. نه خوشی که خوینی نه ده گیرسایه وه یان نه خوشی شه کره ی
هه بوو نه و ناییت برین به کار بهینی بو (حجامه) گرتن، له
بری نه مه دهرزی به کار بهینه له ژیر بهنجی شوینی.
۳. بو نه و نه خوشانه ی که دهرمانی شل کردنه وه ی خوین
وهرده گرت زور پیویستی به هه زهره یه له کاتی (حجامه)
گرتندا.
۴. نه خوش په ستانی خوینی نزم بیت: دووریکه وه له گرتنی
(حجامه) له ناوچه ی که مهر، ویه که م جار به کوپیک دهست پی
بکه گهر بهرگه ی گرت نه و نه توانی زیادی بکه ی.
۵. زور ووریا به له نه نجامدانی که له شاخ بو که سی خوینی
به خشیبی، ده بی (۳-۵) پوژ به سهر خوین به خشیندا
تیپه ربووی (علی الاقل).
۶. زور به وریاییه وه (حجامه) بو که سی ده کری که لیدانی دلی
ناته و او زمانه ی دلی گوپاوه.
۷. به وریایی (حجامه) ده گیریت بو نه و نه خوشانه ی که ده والی
لاقیان هه یه، له گهل مراعاتی دانانی کوپی (حجامه) له ده وری
ده ماره کان که تووشی ده والی هاتون، بو سهره وهن.
۸. (حجامه) ناگیریت بو که سی نه خوشی جگهری هه بی ته نها
به هو ی پسپوری نه بی و له گهل نه مه ش ده بی زور به
وریاییه وه نه نجام بدری.

۹. وریایی له (حجامه) گرتن بۆ ئەو نەخۆشانەى تووشى
نەوبەى تىژى ھەوکردنى جگەرى قايرۆسى نەبن ($A - hcv$
 $- hbs$) بەلام بۆ حالەتى دريژخايەن لە ژيەر چاودىرى پسيپۆر
ئەنجام ئەدرى.
۱۰. دەوور بکەو لە بەکارھينانى کوپ لەسەر ژيیەکانى جومگە،
بەلکو لە دەووروبەرى.
۱۱. دوور بکەو لە بەرھينانى کوپ لەسەر ئازارى جومگە بەلکو
لە دەووروبەرى.
۱۲. زۆر وریا بە لە ئەنجامدانى (حجامه) لە ناوچەى کلينچگ
(عصص).
۱۳. ئەو کەسانەى تووشى تا يان ھەوکردنى تىژى سىيەکان، يان
ھەلامەت ھاتوون پيويستە (حجامه) يانبۆ نەکرى تاک و چاک
ئەبنەو.
۱۴. زۆر وریابە و حزر بکە کە شير پەنجەى ھەبى بە ھەموو
جۆرەکانیەو تەنھا لە ژيەر چاودىرى پزىشک نەبى.
۱۵. وریابەو حزر بکە لە (حجامه) گرتن لەسەر شيرپەنجەى
پيست.
۱۶. وریابەو حزر بکە لە (حجامه) گرتن بۆ مەى خۆر و تلياک
کيش و مشروب خۆر.
۱۷. وریابەو حزر بکە لە (حجامه) گرتن کە کيشەيان لە سوپانى
خوين و دل تيکھەلھاتن ھەيە.
۱۸. (حجامه) دەگيرى لە جۆرى ووشک لە ناوچەى توندبوونى
ماسولکە و دووربکەرەو لە (حجامه) گرتنى تەپ.

له پووی ته مه نه وه: -

به ووريایي به له گرتنی (حجامه) بؤ منال که متر له دوو سال
وه گه وره که ته مه نی زیاتر بیت له (۶۰) سال.

له پووی د پروونیه وه: -

پښوېسته خوټ دووره پهریز بگری له نه نجامدانی (حجامه) هه تا
نه خوښ هیورده که یه وه وییری نه هینیه وه سوودو قازانجی نه م کاره.

له پووی خوړاکه وه: -

نه نجام نه دانی (حجامه) دواي پرېوونی گه ده ته نه پاش تیپه پرېوونی
دوو کاترمیر پاش خواردن (علی الاقل)، هه روه ها دووره پهریز به له
نه نجامدانی (حجامه) پاش پشانه وه راسته وخو.

له پووی سینکسیه وه: -

قه ده غه یه نه نجامدانی (حجامه) که سهر جینی کردبی پښوېسته (۱۲)
سه عات به سهر جینی که یدا تی پهری بی به لایه نی که مه وه (علی الاقل).

به رچا پروونی تایبته بؤ حاله تی تایبته:

شه کره: -

۱. پښوېسته شوینه که ی به جوانی پاک بکړیته وه.
 ۲. باشتره دهرزی به کاربیت له بری شفره یان موس.
 ۳. باشتره شوینه که ی پاش هه ر گوږانیک پاک بکړیته وه له گه ل
داپوښینی به گوږی پاک و خاوین.
 ۴. (حجامه) بؤ نه خوښ ده کری بؤ ماوه ی سی مانگی یه که له دواي
یه کوپاشان نیسراحت ده کات بؤ سی مانگی تر.
- شه کره کاری له قاچی کردبی: -

۱. دانانی کوپی (حجامه) له دهوری برین سهری یان خواره وه.

۲. پيويسته بهردهوام بين تاكو خويىنى پاك دهرئهكهوى.

کهم خويىنى:-

۱. باشتره نهخوش پال بداتهوه لهسهه سههري يان نهوهى لهکاتى

(حجامه)دا.

۲. باشتره نهخوش گوشراوى ميوه بنوشى لهکاتى

(حجامه)هکهدا.

۳. (حجامه) کوپ کوپ دهگيرى لهگهل چاوديرى نهخوش.

۴. لهکاتى بورانهوهدا کوپهکان لى بکهرهوه ههردوو قاجى بهرز

بکهرهوه.

۵. پيويسته نهخوش ههنگوينى رهش و رهشکه بهيانيان و

ئيواران بنوشى، ههروهه بهکارهينانى کيسولى مقوى، ونابيت

چاى و قاوه پاش ههنگوينى رهش و رهشکهو مقوى بنوشى

بو ماوهى دوو کاترثير تاكو ناسنهکه لهدهست نهداث.

پهستانى خويىنى نزم:-

۱. دووره پهريز بيت له گرتنى (حجامه) لهناوچهى (۱۱).

۲. پيويسته زور وورياو به ليزانى (حجامه) بو کهسى بکرى که

بهستانى خويىنى نزمه.

۳. دهست پى بکه به بهکارهينانى کوپىک يان دوو کوپ به پيى

حالهتى نهخوش نهتوانى بوى زياد بکهى.

۴. باشتره گيراوهى ميوه يان شهريهتى شيرين بخوات پيش

وهکاتى (حجامه)ودواى (حجامه)يش.

نهخوشى دل:-

۱. قهدهغهيه (حجامه) گرتن بو نهو کهسانهى نهخوشى دليان

ههيه تهنهها کهسى پسپور نهبيت.

۲. پيويسته زۆر به وريايى و ليژانى (حجامه) بگرى بۆ كه سى
نه خوشى دلى ههيه.
۳. زۆر وريايى و ليژانى دهوى كه نه خوش ليڤدانى دلى پىك
نيه له كاتى (حجامه) گرتندا.
۴. باشتره گيراوهى ميوه يان شهربه تى شيرن بخوات له كاتى
(حجامه) گرتندا.

هه و كردنى قايرۆسى جگهر (جهرگ):

۱. قه دهغه يه (حجامه) گرتن بۆ كه سانى نه خوشى جگهر يان
ههيه ته نها پسپۆر نه بيت.
۲. كه لوپه لى (حجامه) گرتن ته نها بۆ خوى به كاردى و به س
(چونكه نه خوشيه كه بلاو ئه بيته وه).
۳. پيويسته نه خوش شيكارى ماوهى خوين به ربوونوو هستانى
خوين بگريت بۆ ئه و كه سانهى نه خوشى جهرگيان ههيه،
له بهر ئه وهى هه ندى نه خوشانى جهرگ تووشى خوين
به ربوونى تير ئه بن.

كورت بوونه وهى ژى يه كانوكۆبوونه وهى ئاو له جومگه و

ده والى:

قه دهغه يه (حجامه) گرتن له شوينى نه خوشيه كه به لكو له ده وروبهرى
ئه گيرى.

نەخۇشى پوماتىزىم:-

۱- ھۆكۈرى ئەم نەخۇشىيە پەيۋەندى بە كۆنەندامى بەرگىرەۋە
ھەيە، بۆيە پىۋىستى بە چارەسەرى بۆ ماۋەيەكى دىرئۆ
چەند جەلسەيەك ھەيە.

۲- پىۋىستە (حجامە) بگىرىت لە جومگە (بچووك بىت يان
گەۋرە) لەگەل ۋەرگرتنى (حجامە) شۆينەكانى بەرگىرى لە
سىنگ و پىشت.

۳- دووبارە كىرەنەۋەي (حجامە) ى ووشك ھەموو
ھەفتەيەكو (حجامە) ى تەر ھەموو مانگىك تاك و بە ئامانچ
دەگەي.

خزانى كىرەكراگەكان و عرق النساء.

۱. (حجامە) لەسەر شۆينەكە ئەنجام ئەدرى (تەماشاي شۆينى
(حجامە)) بگە، ۋە جومگەي تەنىشتى ئازارى ھەيە ۋە لەشۆينى
ئازارەكە ئەنجام ئەدرى.

۲. خزانى كىرەكراگەي نوئى زوو (إنشاءالله) چاك ئەبىتەۋە، بەلام
انزلاقى كۆن پىۋىستى بە چەند جەلسەيەك ھەيە تاك و
چارەسەر ۋەردەگىرى.

نەخۇشى ۋەستانى گورچىلە:-

۱. دورە پەرىز بە لە ئەنجامدانى (حجامە) بۆ ئەۋ نەخۇشانەي
توۋشى ۋەستانى گورچىلە ھاتوون و لەسەر ئامىرى شوشتنى
گورچىلەن، ۋەتوانرى (حجامە) بگىرىتتېۋ ئەۋانەي كە شوشتنى
گورچىلەيان بۆ ئەنجام نەدراۋە بەرەچاۋكردنى ئەم خالانە:

۱- قەدەغەيە (حجامە) گرتن لەسەر گورچىلە.

۲- كەلوپەلى (حجامە) تەنھا بۆ نەخۇشەكە بەكاردى ۋە بەس.

ج- زۆر وریایی و لیزانی دەوی بۆ نەخۆشانی گورچیلە.

د- پیویستە پسپۆر ئەم کارە ئەنجام بدات.

نەخۆشی گوی:-

پیویستە نەخۆش ئاگاداربکریتەو (حجامە) ی پشت گوی ئەبیتە
هوی لە دەست چوونی توازت بۆ پوژی دواتر ئەمەش با توشی پارایت
نەکات.

گیرفانوکه (جیوب الانفی):-

۱. پیویستە کریمی بەنج لەسەر شوینەکه بدری (باشترە بۆ هەموو
نەخۆشەکان ئەنجام بدری) بە تایبەت بۆ مندال.
۲. (حجامە) ی تەر دەکری بۆ گیرفانوکه (جیوب انفی) بەهوی دەری
یان برینی کورت کورت.
۳. مانەوێ کویی (حجامە) لەسەر ئەم ناوچەیه نەگاتە نیو دەقیقە.

نقرس (داء الملوك) وخوی پی:-

۱. دوورە پەریز بە لە ئەنجامدانی (حجامە) (حجامە) لەکاتی
ئەستوور بوونی پەنجەکان لەگەڵ جومگە.
۲. کوپ کوپ (حجامە) بگێدری، بەم مانایە نیه تەنها جارێک و
بەس.
۳. دانانی کوپ لە دەورووبەری ئازارەکه نەک سەر ئازارەکه.

ئافرهتی دووگیان:-

۱. قەدەغەییە (حجامە) گرتن لە ناوچەیی پەحم لەسێ مانگی یەكەم.

۲. کوپ کوپ (حجامە) بگیردێ، بەم مانایە نا کە تەنھا جاریك و بەس.

۳. بە باش دەزانرێ لەکاتی (حجامە) گوشراوی میوه یان شتی شیرین بنۆشی.

منال کە تەمەنی بچوکتربیت لە (۱۲) سال:-

۱. پیویستە شوینەکەیی بەنج بکری بە کریمی سرکەر لەگەڵ شیلانی ناوچەکە.

۲. کوپ کوپ (حجامە) دەگیردێ.

۳. پیویستە برینەکە کورت کورت بیت.

تەمەنی گەورە (زیاتر لە ۶۰ سال):-

۱- دوورە پەریز بە لە ئەنجامدانی (حجامە) بۆ کەسانی زیاتر لە (۶۰) سال تەنھا کاتی پیویست نەبیت.

۲- پیویستە دڵنیا بیت لە پەستانی خوینی لێدانی دڵی و پێژەیی خوینی پیش حجامە.

۳- باشترە (حجامە)ی ووشک بکری، یان تەڕ بە دەرزێ یان برینی کورت کورت.

ئەو بوارانە چىن بۇ وەدەست ھىنانى (حجامە) يىكى سەرگە وتوو

بۇ وەدەست ھىنانى حجامە يەكى سەرگە وتوو پىيويستە پەچارى
ئەو ياساۋ بوارانە بىكەين كە ھەلىنجراون لە فەرموودەي پىقەمبەر ﷺ
و گرىنگرىن ئەو ياساينە ئەمانەن:—

۱. شوينى ئەنجامدانى حجامە:

(حجامە) دەگرىرىت لە ناۋچەي پشت بۇ سەرۋە لە ژىر دەفەي
شان (ناسراۋە بە كاھل) شوينەكەي دەكە ويتە سەر فەقەرەي
ھەوتەمى مل (بە پىي زانستى پزىشكى سەردەم)، سەرەپاي تىببىنى
لە سەر ئەو شوينە لەلاشەدا ئەو شوينە خوينى راۋەستاۋى تىدا كۆ
ئەبىتەۋە زياتر لە ھەموو شوينەكانى تر لەبەر ئەۋەي پىژەيەكى زۆر
لە دەمارو چكەو پىژەي دەمار تىدايە، بەمەش پىژەيەكى دوو ھەند
خوينى پىدا دەروات كە يارمەتى ۋەستانى خوينى راۋەستاۋ دەدات
(فاسد) كە لە تىكشكانى خرۆكەي سۈر شىۋە جياۋاز پوو دەدات،
لەگەل ئەمەش شوينى (كاھل) و دەۋرۋەرى بىرپەي پشت ماسولكەي
درىژو نەرمى تىدايە، ۋجومگەي جولۋى تىدا نىە، ھەر لەبەر ئەۋەيە
بەباشترىن شوينى (حجامە) گرتن دىتە ئەژماردن.

ھەرۋەھا پزىشكى كۆن شوينى ترىشى بۇ (حجامە) گرتندا داناۋە،
ۋەك تەپلى سەر، تەۋىلى ناۋچاۋان، ناۋەپراستى سەر، ژىر چەناگە،
كەمەر، پراستى خوار ئەژنۆكان، لولاكەكان، پشت لاقەكان، لەسەر قاپە
پەقە... ھتد. پزىشكى (حجامە) سەردەم پىيويستە (حجامە) گر
زۆر بە وردى و بە لىزانى و تشرىحى جوان شارەزا بىت، لەبەر ئەۋە

باشترین شوین بۆ (حجامه) ناوچهی (کاهل)ه له بهر دوروی له ده‌ماری خوینی گه‌وره و شوینیکی بی مه‌ترسیه، ئه‌وه‌ی پوون بۆته‌وه له‌ماوه‌ی پشکنینی تاقیگه‌یی له خوینی (حجامه) له ناوچه‌ی کاهل ریزه‌ی خرۆکه سپیه‌کان تیدا که‌مه، هه‌ر له‌هه‌مان کاتدا خوینی (حجامه) له ناوچه‌ی خواروی پشت (نزیك به کلیچک) و دوو قچه‌کان، نزیکن له خوینی خوینهنه‌ره‌کان به گویره‌ی پیکهاته‌یان.

۲- پنیوسته (حجامه) گرتن له خورینی بی:

خواردنی پارچه‌یه‌ک خواردن، ئه‌بیته خۆی به‌هیزکردنی کۆ ئه‌ندامی هه‌رس و سووری خوین به‌مه‌ش خوینی وه‌ستاو ئه‌جۆلی، که له‌کاتی نوستندا له‌ناوچه‌ی کاهل کۆ ئه‌بیته‌وه.

پیغه‌مبه‌ر ﷺ ئه‌مه‌مان بۆ پوون ئه‌کاته‌وه (الحجامه علی الریق دواء و علی الشیخ داء).

۳- ته‌مه‌نی ئه‌و که‌سه‌ی (حجامه‌ی) بۆ ده‌گیریت:

ئه‌وه‌ی له‌ دینی پیروزی ئیسلامدا هاتوه که پنیوسته ئه‌و که‌سه‌ی (حجامه‌ی) بۆ ده‌گیریت ته‌مه‌نی بگاته (۲۲) سال، و ئافره‌تیش (حجامه‌ی) بۆ ده‌گیریت له‌ته‌مه‌نی نا ئومیدی، به‌لام (حجامه) گرتنی سه‌رده‌م به‌ په‌چاوکردنی ئه‌مه‌ش (حجامه) بۆ هه‌موو که‌سێک ده‌کری هه‌رچه‌ند په‌گه‌زو ته‌مه‌نی جیاوازی بۆتوقه‌ومیه‌تی جیاوازی بێت.

هه‌ر له‌م پوه‌وه، لاشه‌ی ماوه‌ی منالی و ته‌مه‌نی شه‌یتانی پوون (بالغی) له‌ ماوه‌ی گه‌شه‌و به‌ره‌و پیش چوونی، پنیوستی به‌ ریزه‌یه‌کی زۆر له‌ ئاسن هه‌یه، ئه‌مه‌ش له‌ رینگه‌ی خۆراکه‌وه فه‌راهمی ئه‌هینی به‌ شیوه‌یه‌کی گشتی، به‌لام بۆ کۆکردنه‌وه‌ی ئاسن بۆ کاتی پنیوستی هه‌لده‌سی هه‌رس کردنی خرۆکه‌ی سوور تیک شکاو له

جگەر و سېلّ بەكارى دەھىنى بۇ كاتى پىويست و ماوھى گەشەى كە
 مۇخ پىويستىيەتى بۇ دروست كردنى خرۇكەى سوور، (حجامە)
 ئەبىتە ھۆى چالاك كردنى كارگەى دروست كردنى خرۇكەى سور لە
 مۇخى ئىسك بە نرىكەى (۲،۵) ملیۆن خرۇكەى سور لەیەك چركە
 دىنیتە بەرھەم، ئەم كرداری دروست بوونی خرۇكەى سور تىك
 شكاو كەم ئەبىتەو، پاش تەمەنى (۲۱) سالى، بەھۆى وەستانی
 گەشە، ئەم ریزەيەش زور زیاترە لە پىويست، ئەمەش دەبىت خوین
 لاشە لەخۆى بگرى، لەبەر ئەو زیاد ئەبىت لە تەمەنى (۲۲) سالى،
 ئەو خوینە بى سوودە لەلاشەدا لە پشت ئەنیشى ئەم شوینی
 زورتىن شوینی خرۇكەى سورە، لەگەل بەرەوپیش چوونی تەمەنى
 مروۇ نیشتنى خرۇكەى سوورى تىك شكاو زیاتر ئەبى، ئەمەش
 لەمپەر ئەخاتە سەر سوورى خوینی گشتى، و كرداری كۆئەندامى
 بەرگى تووشى لاوازی ئەكاتوبەمەش نەخۆش سەرھەلئەدات، بەلام
 (حجامە) وەك نەشتەرگەرەكەى سوك، ئەبىتە ھۆى لاوازی خرۇكەى
 سوورى تىك شكاو، و نزم كردنەوھى قورسایى لەسەر سوورى خوین،
 ئەمەش ئەبىتە ھۆى پاك بوونەوھى خوین بەپىی تیگەیشتنى
 پزىشكى كۆن، بى نویرى لە ئافرەتاندە بریتىيە لە كرداری پاك
 بوونەوھى خوین لە خرۇكەى سوورى تىك شكاو، بەلام كاتى ئەگاتە
 تەمەنى ئاومىدى لە بىنویرى ئەكەوى، ئەتوانرى پاش بى ئومىدى
 (حجامە) بۇ بكرى.

۴- كاتى ئەنجامدانى (حجامە):-

بەباش دانراو (حجامە) گرتن لە پۇژى (۱۷ تا ۲۷) ى مانگى
 قەمەرى (نیوھى دووھەمى مانگى قەمەرى) ئەمەش ئەكەویتە مانگى

به هاری هه موو مانگیك، ئه مه ناو ئه بری به (كاتی (حجامه) ی سالانه)، به لام ده باره ی كاتی پوژانه، ئه وا به ره به یان كاتی پوژ رمیك یان دوو پم بهرز ئه بیته وه، ئه مه ش باشتین كاتی (حجامه) گرتنه، تاكو دوا بكهوی و نزیك بیه وه له نیوه پو ئه وه نده خوینی پراوه ستاو و جووله ئه كهوی له ناوچه ی كاهل، به مه ش سوودی (حجامه) كه متر ئه بیته وه.

به پیی ئه وه ی له فهرمووده دا هه لئینجراوه كه (حجامه) گرتن له وهرزی به هار زوړ گونجاوه به هو ی زیاد بوونی جو له ی خوین له لاشه دا، و له وهرزی هاویندا به باش نازانری له بهر ئه وه ی ناو و هه وا گهرمه و پله ی گهرمی به رزه، و له وهرزی هاوین جووله ی خوینی به هیزه ئه مه ش وا ئه كا كه مانه وه ی خرۆكه ی سووری تیك شكاو كه مبیته له ناوچه ی كاهل. وهرزی پایز له پروی هه واوه نزیكه له وهرزی به هار، به لام له بهر ساردی به باش دانانری بو (حجامه) گرتن، و له وهرزی سه رما لاشه ئیش ئه كات به كرداری سوتاندنی له ناو لاشه به مه سستی به رز كردنه وه ی پله ی گهرمی له ش.

هه ندیك وا پوون ئه كه نه وه كه له نیوه ی دووه می مانگی قه مه ری کاریگه ری مانگ هه یه له سه ر بهرز بوونه وه و نزم بوونه وه، به مه ش كار ده كاته سه ر زه وی و لاشه ی مروڤ، لئكو له ره وه پزیشكه كان ئاماژه ئه كن به (حجامه) ی سه رده م كه ئه وه ی پوو ئه دات له نیوه ی یه كه می مانگی قه مه ری كه ئه بیته هو ی هه لچوونی خوین، ئه مه ش هاو ده مه له گه ل كورترین ماوه ی نیشتنی خلتی كو بووه له دیواری خوین هینه ر قول و ژیر پیست، له هه موو پئچكه كانی ده ماره خوین هینه ره كان به گشتی، به مه خوین هه لئنه سستی به گواستنه وه ی نیشتوویی خوین به ره كان بو ناوچه ی كاهل، ئه وه ی کاریگه ری مانگ له سه ر جو له ی خوین به شیوه یه کی پله پله ده ست پیده كات له (۱۷)

تا ۲۸) ى مانگى قەمەرى، لەسەر ئەم بىنەمايە (حجامە) ئەگىرىت لە ھەموو سائى يەك جار بە مەبەستى خۇپاراستن.

لە حالەتى پا بەند بوون بە مەرجى دروستى (حجامە) گرتن، سوودو قازانجى چاۋەپوانكراۋى (حجامە) كەم ئەبىتەو، بەمەش پىكھاتەى خويىنى دەرھىنراۋ لە (حجامە) گرتندا، زۆر نزيكە لە خويىنى ۋەرگىراۋ لە خويىن بەكارھىنەرەكان لە پووى پىژەى ژمارە خرۆكەى سوور لە شىۋەو شەكلى سىروشتى، بەلام لە دىدگاي پىزىشكى سەردەم بۆ (حجامە) پىگا كراۋەيە لە ھەموو كاتىكدا، كاتىك مەبەستت چارەسەر بىت (نەك خۇپارىزى).

ئامۇژگارى پىۋىست و بە سوود بۆ كردارى (حجامە)

۱. پىش ئەنجامدانى (حجامە) گرتن:-

ئەو كەسەى كە مەبەستىەتى (حجامە)ى بۆ بگىردىت پىۋىستە پابەند بىت بە بىنەماۋ ئامۇژگارى خوارەو: پىۋىستە ئەو پۆژەى (حجامە)ى بۆ دەكرى خواردنى نەخواردبى (پىۋىستە ۲ تا ۳ سەعات بەسەر خواردن و خواردنەۋەدا تىپەر بوو بى)ۋىپىۋىستە خۇى دوور بگرى لە تىر بوون، قەدەغەيە خواردنەۋەى شىرو بەرھەمەكانى، ھەست بەسەرما نەكا، و نەترسى و تووشى دلە راوكى نەبى، نابى تاي بەرز بىت، نابىت تووشى ۋەستانى گورچىلە ھاتبىت، نابىت شوشتنى گورچىلەيى بۆ ئەنجامداربىت، نابىت تووشى نەخوشى دل ھاتبىت، و نابىت ھىچ ئامىرىك بەكاربەنرىتويان بەكار ھىنابى بۆ پىكخستنى لىدانى دللى، خواردنى دەۋلەمەند بەيەكەى گەرمى خواردبى ۋەك شتى كە دەۋلەمەندىت بە شەكر، ئەگەر تووشى كەم

خوینی ھاتبی و یان بە دەست نزمی پەستانی خوین بنالینی، خوئی
دوورە پەریز گرتبی لە سەر جینی کەمتر نەبیت لە (۱۲) سەعات پیش
(حجامە) گرتن.

۲. شیوەو چۆنیەتی (حجامە) گرتن:

ا- (حجامە) دەگیردیت لە شوینیکی گەرم (نەک بە مانای زۆر گەرم)،
لە حالەتی کە سەرما بێت پیویستە شوینە کە گەرم بکریت بە
بەکارھێنانی گەرم کەرەوہ.

ب- ئەو کەسە (حجامە) ی بۆ دەکری ئەبی پشتی پووت بکریتەوہ
جل و بەرگی بۆ سەرەوہ ھەلبدریتەوہ، چۆنیەتی دانیشتنی چوار
مەشقی بێت (پشتی بە شیوەی ستوونی و لاقەکانی خەر کردییەوہ)،
و ئەگونجی بە درێژ بوونەوہش ئەنجام بدری، کاتی ھەست ئەکە ی
پەستانی خوین نزمە یان دائەبەزی.

۳. پاش ئەنجامدانی (حجامە) گرتن:

(حجامە) بۆ گیراو پیویستە گوئی رایەل بێت بۆ ئەم ئامۆژگارییانە: -

ا. شوینی (حجامە) نابێ بداتە بەر ھەوای سارد، پیویستە بە
شیوەیەکی گەرم دایپۆشیت لە وەرزی ساردا.

ب. پیویستە لە مائەوہ ئیسراحت بکات بۆ ماوہی (۲۴) سەعات.

ت. نابیت بە ھیچ کرداریک ھەلسیت نە بەجەستە ی نە میشکی بۆ
ماوہی (۲۴) سەعات.

پ. خوئی دوور بگری لە توورە بوون و ھەلچوون بۆ ماوہی (۲۴)
سەعات، (علی الاقل).

ج. خواردن و خوراكى كه به ئاسانى هەرس بكرىت، وەك سەوزەو، ميوەى تازە، و شیرنەمەنيەكان (كه شەكرەى نەبى)، راستەوخۆ دواى (حجامە) گرتن.

ح. قەدەغەيە شلەو مەشروبى بىستۆ بخواتەو بۆ ماوەى يەك پۆژ بە تەواوى، خۆى دوور بگرى لە خواردنەوێ شىرو بەرھەمەكانى، وەك (ماست، پەنیر، ...) لەبەر ئەوەى كالىسيۇمیان تىدايە كاردەكاتە سەر پەستانى خوین، ئەمەش ئەيىتە هۆى دل تىكەلەتەن و پرشانەوێ، و دوورە پەريز بىت لە خواردنى چەور بۆ ماوەى پۆژىكى تەواو (٢٤ كاتژمير)، و نابىت خواردنى سوپرو تىژ بخوات، (بھارات، ترشيات)، تاكو سى كاتژمير بەسەر (حجامە)كەدا تىنەپەرى.

خ. خۆى دوورە پەريز بگرى لە مەشروبەتەى غازى و مەى (بۆ ماوەى يەك پۆژ)، ھەروەھا جگەرەو تلياك نەكىشى.

د. نابى خۆى بشورى بۆ ماوەى (٣٦)كات ژمير تەنھا لەكاتى پيوست نەبى لە جەويكى گەرمدا (ھەندى لە (حجامە) گر و بەباش دەزانن كە خويان بشۆن بە ئاوى شلەتەن يان سارد، لەگەل چەور كردنى شوينى (حجامە) بە ھەنگوين يان پۆنى پەشكە.

ژ. خۆى دوورە پەريز بگرى لەسەر جىي بۆ ماوەى يەك پۆژ، (٢٤) سەعات.

تييىنى /

١. لەكاتى پابەند نەبوون بەم ئامۆژگارييانەى باسماں كرد، نەخۆش تووشى ئەمانە ئەيىت: بەرزبوونەوێ پلەى گەرمى

لەشی لە دووهم پۆژی دواى (حجامە) گرتن، ئەمەش شتیکی سروشتیە وورده وورده نزم ئەبیتەوه، دل ھەلچوون و سک چوون (پاش (حجامە) لەسک) ئەمەش بە نیشانەیهکی سروشتی دانهنری، گەپانەوهی ئازار بۆ دووهم جار، بەھۆی گۆی نەدان بە ئیسراحتی خۆی.

۲. ئامۆژگاری ئەو کەسانە دەکری بە خواردنەوهی گوشراوی میوه، و گیراوهی ھەنگوین لە ماوهی (حجامە) گرتن بۆ ئەو کەسانە ی لاشەیان لاوازه یان کەم خوینن یان ئەنالینن بەدەستی نزمی پەستانی خوینیان.

ئەنجامدانی (حجامە) بە بەکارھێنانی زیرو

لە کۆنەوه ھەل ئەسان بە گرتنی زیرو لە ئاوی پیسدا، پاشان ئەخراپە ناو ئاوێکی پاک بۆ ماوهی یەك پۆژ بەمەبستی برسی کردنی، ئەمەش پۆژیک یان دوو پۆژ لە پیش (حجامە) گرتندا پاش برسی کردنی لەو شوینە ی کە ناتوانری بەھۆی کوپ ئەنجام بدری، پاش لکاندنی زیرو بەسەر شوینە کە دەلکی بە پیستەوهو خوین دەردەکیشی بە پیی توانانی زیروە کە کاتی سکی پر بوو راستەوخۆ ئی ئەبیتەوه، ئەتوانی بۆ کاتی پیویست دانەیهکی پیوہ بلکینی، پاش ھەلگرتنی زیروە کە شوینە کە بەسرکە بشۆ پاشان بە ئاو، لەکاتی خوینی رانەئەوهستا ئاوی ساردی بەسەردا بکە یان مژادیکی گیرکەری بەسەردا بکە وەك ھارپاوهی تال یان خوی یان ھەنار.

زانا کۆنەکان لەو باوەرەدان کە راکیشانی زیروو بە توانا ترە لە راکیشانی (حجامە) بە کوپ، سەرەپای ئەوهی کەم

پائەكىشى، وله فەرمودەى پېغەمبەر ﷺ باسى چارەسەر بە زىر
 ھاتووہ (قال رسول الله ﷺ) ﴿خَيْرُ الدَّوَاءِ، الْعَلَقُ وَالْجَمَاعَةُ﴾
 چارەسەرى بە (حجامە) ى سەردەم بە ھۆى زىر (سەرەپاى ئەوہى
 كەم بە كارئەھىنریت لەبەر دەست نەكەوتنى يان.... ھتد) بۆ
 ھەندى نەخۆشى وەك ھەوکردنى جومگە (Arthritis)، روماتيزم
 (Rheumatism) وھەوکردنى ماسولكەكان (myositis).
 شۆينەكانى چارەسەرى نەخۆشەكان بە ھۆى (حجامە) گرتن

۱. نەخۆشەكانى ھەناووكۆئەندامى ھەرس:-

- ا- نەخۆشى شەكرە، شۆينى (۱، ۵۵، ۶، ۷، ۸، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۱۲۰، ۴۹).
- ب- پەستانى خوین، شۆينى (۱، ۵۵، ۲، ۳، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۰۱، ۳۲، ۶، ۴۸، ۹، ۱۰، ۷، ۸).
- ج- نەخۆشى جگەر و زراو، شۆينى (۱، ۵۵، ۶، ۴۸، ۴۱، ۴۲، ۴۶، ۵۱، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴).
- د- ترشانی گەدە، شۆينى (۱، ۵۵، ۱۲۱).
- ه- برینی گەدە، شۆينى (۱، ۵۵، ۷، ۸، ۵۰، ۱، ۴۲) و (حجامە) ى
 ووشك لەسەر شۆينى (۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰).
- و- قۆلۆنى دەمارى وھەوکردنى قۆلۆن، شۆينى (۱، ۵۵، ۶، ۴۸، ۷، ۸، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۴۵، ۴۶) و (حجامە) ى ووشك لەسەر
 شۆينى (۱۳۷).

ز- ئازارى سىك بەھەموو جۆرەكانىيەو، شويىنى (۱، ۵۵، ۸۷) و (حجامە) ى ووشك لەسەر شويىنى (۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰) ولەسەر شويىنى ئازارەكەى.

ح- قەبىزى، شويىنى (۱، ۵۵، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱).

ت- سىك چوون، شويىنى (۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰).

۲- نەخۇشەكانى سىنگ بەھەموو جۆرەكانىيەو، شويىنى (۱، ۵۵، ۴۰، ۴۹، ۱۲۰، ۱۵۵، ۱۱۶، ۹، ۱۰، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۳۵، ۱۳۶).

۳- نەخۇشى دل و خوينبەرەكان، شويىنى (۱، ۵۵، ۱۱، ۱۹، ۷، ۸، ۴۶، ۴۷، ۱۳۳، ۱۳۴).

۴- كەموكوپى پىژىنى پەريزادە (غدد الدرقىه)، شويىنى (۱، ۵۵، ۴۱، ۴۲).

۵- نەخۇشى پىست و كۆئەندامى زاوژى:

ا. نەخۇشى پىستى: شويىنى (۱، ۵۵، ۱۲۰، ۴۹، ۱۲۹، ۱۳۱، ۷، ۸، ۲۱) سەرەپاي (حجامە) لەسەر شويىنى ئازارەكە.

ب. برين و دومەلى لاقەكان: شويىنى (۱، ۵۵، ۱۲۹، ۱۲۰).

ج. لاواژى سىكسى و ھەوكردى پۇرستان، شويىنى (۱، ۵۵، ۶، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۳۱) و (حجامە) ى ووشك لە شويىنى (۱۴۰، ۱۴۳).

د. نەزۆكى، شويىنى (۱، ۵۵، ۶، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۲۰، ۴۹، ۱۴۵، ۱۲۶، ۱۴۳، ۴۱، ۴۲).

۶- لاواژى بەرگرى لەش، شويىنى (۵۵، ۱۲۰، ۴۹).

۷- نەخۇشى روماتىزم (با).

ا. ئازارى مل و شانەكان، شويىنى (۱، ۵۵، ۴۰، ۲۰، ۲۱، لەگەل شويىنى ئازارەكە).

ب. ئازارى پشت، شويىنى (۱، ۵۵، شويىنى ئازارەكە).

ج. توندبۈۈنى ماسۈلكەكان، شويىنى ((حجامە)ى ووشك لە دەۋرۈبەرى ئازارەكە.

د. نقرس (زيادبۈۈنى يوريك اسيد لە خويىندا، شويىنى (۱، ۵۵، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۱۲۱، ۹، ۱۰، لەگەل شويىنى ئازارەكە).

ه. زيادبۈۈنى خويى لەلاقەكان، شويىنى (۱، ۵۵، ۱۳۰، ۹، ۱۰).

و. روماتيزم، شويىنى (۱، ۵۵، ۱۲۰، ۴۹، ۳۶، شويىنى ئازارەكە، و جۈمگەى بە ئازار).

ز. عرق....، شويىنى (۱، ۵۵، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۲۶، ۲۷، ۵۱، ۵۲، شويىنى ئازارەكە).

ح. قەلەۋى، شويىنى (۱، ۵۵، ۹، ۱۰، ۱۲۰، ۴۹، ئەو شويىنانەى چەرييان تيدا كۆيۈتەۋە) (مواضيع مترهله).

ط. لاوازى، شويىنى (۱، ۵۵، ۱۲۱) لەگەل خواردنى خوراكى جۆ ناسراو بە بالمفتقه، پۇژانە (بەيانيان و ئىۋاران) تا دەگەى بە ۋەزنى سۈرۈشتى خۆت لەگەل چارەسەرى كەم خويىنى و مشە خۇرەكان گەر ھەبۈو.

۸- نەخۈشيە دەماريەكان:

ا. لاوازى بىرو ھۇش، شويىنى (۳۹) نايىت دووبارە بکرىتەۋە لە ھەمان شوين لەبەر ئەۋەى دەيىتە ھۆى لەيىرچوونولاوازى بىروھۇشى (نەتىجەى پىچەۋانە ئەدات).

ب. لا سترئيشة (داء الشقيقة) (صداع النصفى)، شويىنى (۱، ۵۵، ۲، ۳، ۱۰۶، شويىنى ئازارەكە).

پ. ھەۋكردنى دەمارى پىنچە موو + ھەۋتەم، شوين (۱، ۵۵، ۱۱۰، ۱۱۲، ۱۱۳، لەسەر لاي راستى و لاي چەپىۋدەگونجى ئەمەش بۇ زىاد بىكەى شوينى (۱۱۴).

ج. فى، شوينى (۱، ۵۵، ۱۰۱، ۳۶، ۳۲، ۱۰۷، ۱۱۴، ۱۱، ۱۲، ۱۳).

ح. نيۋە شەلەل، شوينى (۱، ۵، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۳۴، ۳۵) باشتەرە پۇژانە شوينەى تەنىشتىيەكانى بۇ بشىلدريت.

خ. شەلەلى گشتى، شوينى (۱، ۵۵، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶) لەگەل شىلانى گشتى جومگەكانى پۇژانە .

د. پوكانەۋەى خانەى مىشك، شوينى (۱، ۵۵، ۱۰۱، ۳۶، ۳۲، ۳۴، ۳۵، ۱۱، ۴۳، ۴۴).

۹- نەخۇشپە دەروونپەكان

ا. زۆر نوستن، شوينى (۱، ۵۵، ۳۶).

ب. خەمۇكى، شوينى (۱، ۵۵، ۶، ۱۱، ۳۲).

ج. دواكەۋتنى ژىرى، شوينى (۱، ۵۵، ۳۶، ۳۲، ۲، ۳، ۱۲۰، ۴۹، ۱۱، ۱۲، ۱۳).

۱۰- نەخۇشپەكانى پىويستى بەنەشتەرگەرى ھەيە:

ا. مايەسىرى، شوينى (۱، ۵۵، ۱۲۱، ۱۱، ۶) لەگەل (حجامەى وشك لەسەر شوينى (۱۲۷، ۱۳۸، ۱۳۹)

ب. ناسوور، شوينى (۱، ۵۵، ۶، ۱۱، ۱۲، ۱۳) لەگەل (حجامە) گرتن لەسەر كوني ناسوورو (حجامە) لەدەۋرى كۆم.

ج. دەۋالى پىيەكان: شوينى (۱، ۵۵، ۶، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۱۲۶).

۱۱- نەخۇشى ئىسك:

ووشكى ئەژنۆ، شوينى (۱، ۵۵، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۵۳، ۵۴) لەگەل
(حجامە) لە دەووربەرى ئەژنۆى بە ئيش.

۱۲- نەخۆشى قورگ و لووت و گوى:

ا. هەوکردنى جیوب الانفى، شوينى (۱، ۵۵، ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۸، ۱۰۹، ۳۶، ۱۱۴).

ب. ژاوهژاوى گوىولاوازی بستن، شوينى (۱، ۵۵، ۲۰، ۲۱، ۳۷، ۳۸)
لەگەل (حجامە) لە پشت گوى (پەچاوى ئامۆزگارى پيشوو بکە کە
نامەژەم پيدا).

ج. هەوکردنى قورگ و ئالۆوهکان، شوينى (۱، ۵۵، ۲۰، ۴۱، ۴۲،
۱۲۰، ۴۹، ۱۱۴، ۴۳، ۴۴).

د. نەتوانينى قسەکردن:

يەكەم / ئى كۆلینهوه لەسەر ھۆكارى قسە نەکردنى.

دووەم / (حجامە) لە شوينى (۱، ۵۵، ۳۶، ۳۳، ۱۰۷، ۱۱۴).

۱۳- نەخۆشیهکانى چار و هەوکردنى، شوينى (۱، ۵۵، ۳۶، ۱۰۱،
۱۰۴، ۱۰۵، ۹، ۱۰، ۳۴، ۳۵).

۱۴- نەخۆشى ئافرەت و منال بوون:

ا. پراوہستانی بى نويزى:-

يەكەم/ لە ھۆکارەكەى بکۆلدریتەوہ.

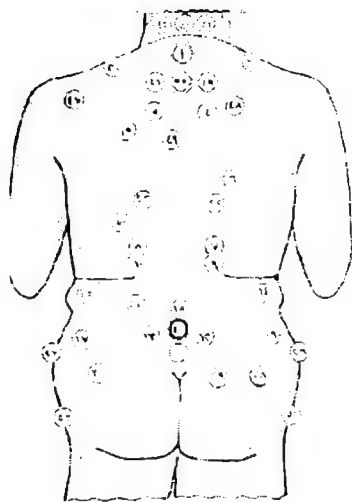
دووەم/ (حجامە) لە شوينى (۱، ۵۵، ۱۲۹، ۱۳۱، ۱۳۵، ۱۳۶).

ب. خوین بەربوونى مندال، شوينى (۱، ۵۵).

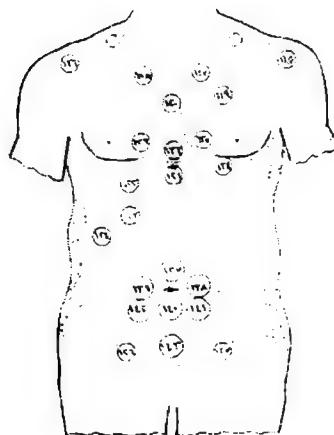
ج. زياد دەردان: شوينى (۱، ۵۵، ۱۲۰، ۴۹، ۱۱، ۱۲، ۱۳،
۱۴۳) وباشترە ئەم شوینانەى تریشى بۆ زیاد بکە (۹، ۱۰، ۴۱،
۴۲) وسى (حجامە) ووشك لە خوار مەمك.

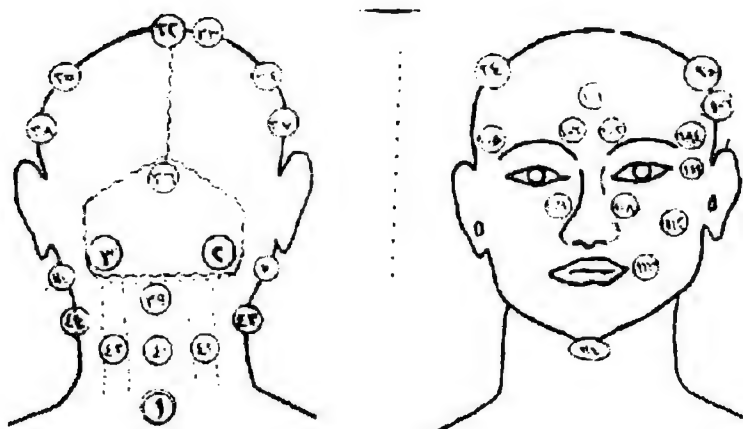
د. لاوازی هیلکه‌کان، شوینی (۱، ۵۵، ۱۶) له‌گه‌ل (حجامه) ی ووشك، شوینی (۱۲۵، ۱۲۶).

ناساندنی شوینه‌کانی پشت به وینه:



ناساندنی شوینه‌کانی پیښه‌وه به وینه:





ناساندنی شوینه‌کانی دهم و چاو ناساندنی پشتهمل به‌وینه

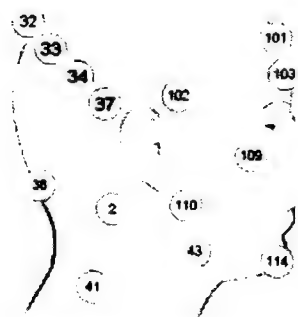


پشته‌وهی ئه‌ژنو

پشته‌وهی ئه‌ژنو



لای چہبی دموچاو



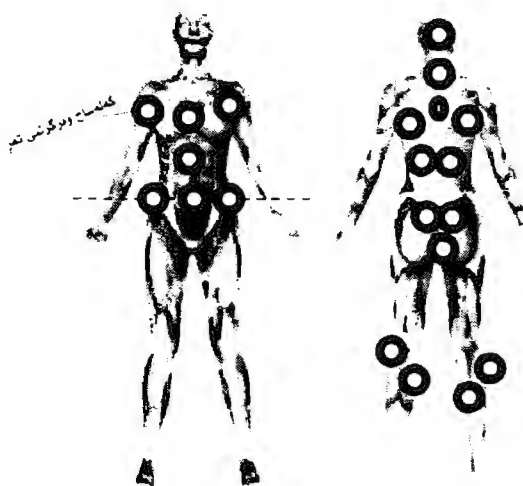
لای راستی دموچاو



(حجامه) گرتنى گشتى و بههيزكردنى بهرگرى:-

• زۆر خواردنى شۆرباى جوّ كه شيرن كرا بيت به ههنگوين،
ئهمهش پيش خواردن به دوو كاتژمير يان دواى خواردن به دوو
كاتژمير، (چونيهتى ئامادهكردنى شۆرباى جوّ (تلبينه): دوو
كه وچك له جوّ به تويكله وه وپاش شوشتنه وهى به پاكى + كوپيك
ئاو، بياخهره سهر ئاگر بوّ ماوهى (5) دهقيقه، پاشان كوپيك
شيرى بوّ زياد بكه له گهّل كه وچكك ههنگوين.

- له تيك سير بكولينه وه به يانى و ئيواران بيهو.
- خواردنه وهى شروبي ههنگوين كه ههنديك ئاوى تى كرابى،
پيش نان خواردن يان پاش نان خواردن به دوو كات ژمير.
- خواردنه وهى ئاوى جوّى گهرم كه شيرن كرا بيت به
ههنگوين به پرژهيهكى زۆر.
- كه وچكك له توّى رهشكه.
- پيازىكى پيشاو به يانيان يان سنيوئى تازە.

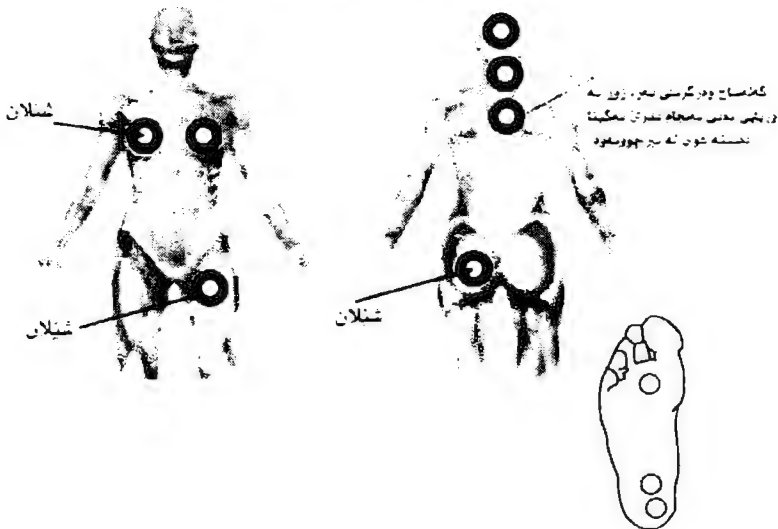


بەھيژكردنى سەنتەرنى بىرو ژىرى:

- * زۆر خواردنەۋەى ئاۋى جۆى كولاًو كە شىرنى بىكەى بە ھەنگوين.
- * خواردنەۋەى زەنجەفېلى شىرن كراۋ بە ھەنگوين.
- * زۆر خواردنى خەيار، زۆر خواردنى خورماۋ مېۋژ.
- * خواردنى ھەنگوين كە ھەندى ئاۋى تى بىكەى.
- دەرمانى تىكەلە: خورما + تۆى پەشكە + مېۋژ بە پىژەيەكى
- يەكسان، قىجانيك لەم تىكەلەيە + نيو كىلو ھەنگوينى ئەصل.
- * خۆرمژىنى لىبان ئىكر، خويندەۋەى قورئان، زۆر خويندەۋەى
- زىكرەكانى پوژانە.

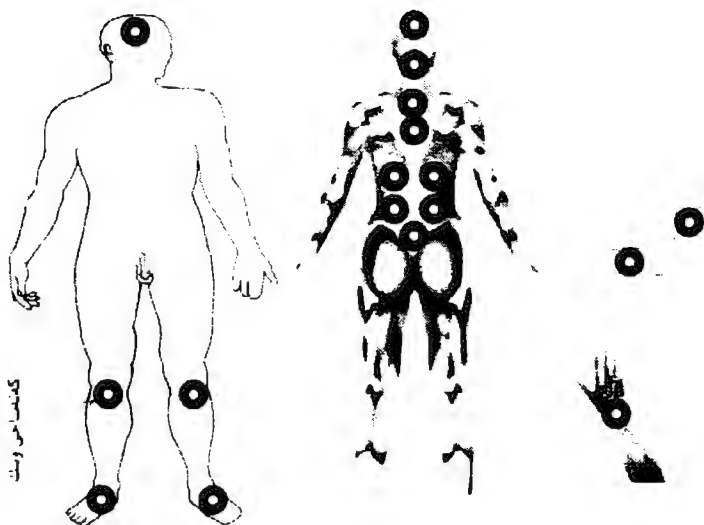
پارىز كردن

- * دووركەرەۋە لە خەۋتنى دواى عەصر.
- * گەدەت پىر مەكە، خواردن لەسەر خواردن مەكە، لە كۆپى برادەرى
- خراب دامەنىشە، پىركردنەۋەى بۆشايى بەۋىردىكردن (ئىكر)



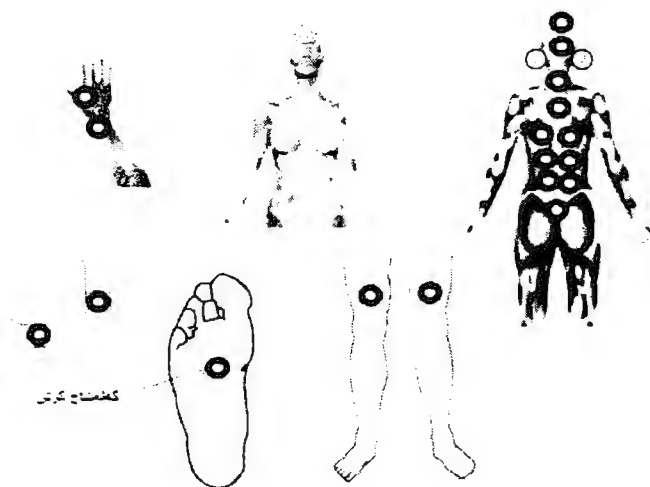
دواکهوتنی بیرھۆش (تخلف عقلی):

- * ئاوی جۆی گهرم شیرن کرابیئت به ههنگوین.
- * زۆر خواردنهوهی شۆربای جۆ.
- * خواردنهوهی زههجهفیل شیرن کرابیئت به ههنگوین.
- * خواردنهوهی ههنگوین که تخفیف کرابیئت به ئاو دوور بیئت له خورینی بهیانیان و ئیواران (دوو سهعات پێش نان خواردن یان پاش نان خواردن).
- * دوور کهرهوه له توپه بوون و گێله شیوینی.

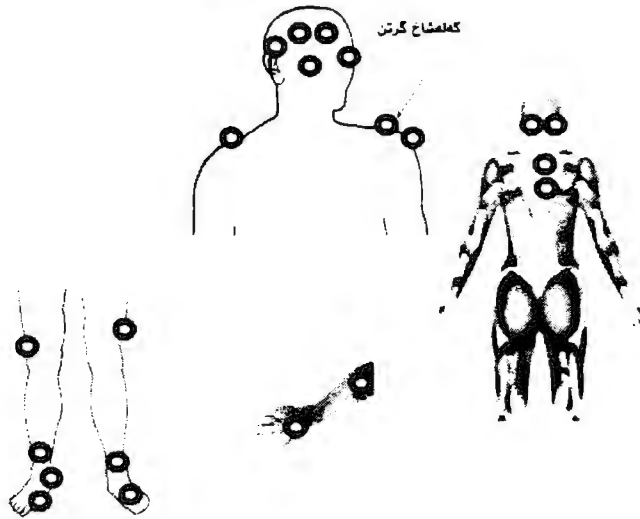


خەمۆكى ۋەرق ئەستورى و حالەتە دەروونىيەكان

- * زۆر خواردنەۋەى ئاۋى جۆى خەست شىرن كراۋ بە ھەنگوين.
- * زۆر خواردنەۋەى شۆرباى جۆ (تلبىنە).
- * خواردنەۋەى كوپىك ھەنگوين، بەيانىان پىش نان يان دواى نان بە دوو سەعات دواى نان خواردن.
- * تىكەلەى رەشكە + كەۋچكىك سرکەى سىۋ.
- * چەۋرکردنى سەر بە خەنەۋشىلانى لاشە پىش (حجامە) گرتن بەرۋنى زەيتون و رەشكە شىلان لە پىشتەۋە لەگەل دووبارەکردنەۋەى.
- * دەروونى نەخۋش وابى كەچاك ئەبىتەۋە.
- * خۆى دوور بگرى لە دل تەنگىۋى دواى ئەۋە تۈپە بوون.
- * لەگەل ھەندى لەم گژوگىاىانە: (شملى، قەنەفل، رازىانە، زىرە، كژىژ، جۆ، رەشكە، بايونج، نعناع، تەرەتيزە، تۋشوين) جوان بىيان كولىنە پاشان بە گەرمى بىپۆشە پاش شىرن كردن بە ھەنگوين.



سەر ئېشەك لاسەرنىشە



- * خواردنەۋەى شىروىى ھەنگوئىن.
- * خواردنەۋەى كولاۋەى جۇ شىرىن كرابىت بە ھەنگوئىن.
- * خۇى دور بگرى لە خەۋى دواى نوئىژى عەصر.
- * نەنوستن دواى نان خواردن.

دەردە پىۋى (داء الثعلب):

- بەزۆرى ھۇكارەكەى كارىگەرى دەروونىە
- پىنگاى خۇپاراستن:
- ✧ دل دانەۋەى نەخۇش
- ✧ چارەسەر بە (حجامە) گرتن، وشىلانى بە زەيتى زەيتونى
- گەرمكراوشىلانى گشتى پۇژانە.

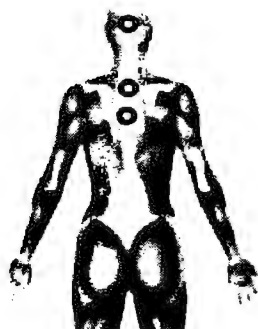
☆ خواردنەوہی ئاوی جو بہ پوڙی لہ گہل شوبرای جو شیرن کرابی بہ
 ھہنگوین، مژینی ھہنگوین کہ پەشکە ی لہ گہل تیکہل کرا بیٹ بہ
 پڙہی کوپیک دواي خواردن بہ دوو سەعات یان پیشی.

☆ وەرگرتنی گوشراوی پیان، گوشراوی لیمو، گوشراوی سیر،
 ھارپاوی جو، ھارپاوی پەشکە بہ پڙہیہ کی یە کسان، لہ گہل کوپیک
 رشونی کونجی، وچە ورکردنی پوڙی (۷) جار.

☆ وەرگرتنی پونی زەیتون، زەیتی گەرچەک، زەیتی کونجی، زەیتی
 سیر چە ورکردنی پوڙانہ پی.

☆ جنراوی سیر بہ پڙہی کوپیکوھەندیک بارووت جوان تیکہل
 بکە، وچە ورکردنی بہوہ پوڙی (۵) جار.

☆ تیکہلی دەرمانی (نیو پیالہ یۆد + نیو پیالہ پرومی سرکە + نیو
 پیالہ سپرتوی سوور + گوشراوی دوو لیمو، جوان تیکہلیان بکە،
 پاک کردنەوہی شوینەکە بہ سمارتە یەکی نەرموخاوین کردنەوہی بہ
 جوانی پاشان ئەم تیکہلہ تی ھەلسووی بیپیچەوہ دووبارہی بکەرەوہ
 پوڙی (۳) جار.



پەستانى خوين:

* بەرزىبونە ۋە پەستانى خوين بەھۋى خواردنى خۇراكى ناسروشتى.

* بەرزىبونە ۋە پەستانى خوين بەھۋى زۆربوونى پىكھاتەى ژەھر پىس بوونى پروتىن لە كۈنەندامى ھەرس و جگەر.

* ھۆكارى ھەلچوونى دەروونى ۋە كاريگەرى جياوازى سەنتەرى دەمار بەھۋى لە دەست چوونى خۇراك.

پىگاكانى خۇپاراستن:

- (حجامە) ى تەپ، شىلان بەرۋنى زەيتونى گەرم لە ناوچەى پشت و سىنگ و سك بەنەرمى و لەسەرخۇ.

- زۆر خواردنى شۇرباى جۇ، ئاوى جۇ كە شىرن كرا بىت بە ھەنگوين.

- مژىنى ھەنگوين كە رەشكەى لەگەل تىكەلى كرا بىت پىش خواردن يان دواى خواردن بە دوو كات ژمىر.

- زۆر خواردنى سىرى نوى يان كون و پىش نان بە دوو سەعات يان پاش نان.

- رۋنى گەنم قىتامىن (A) تىدايە خۇراك ئەداتە دەمارەكانوپىژەى ئۆكسجين زياد دەكات لە دەمارەكاندا.

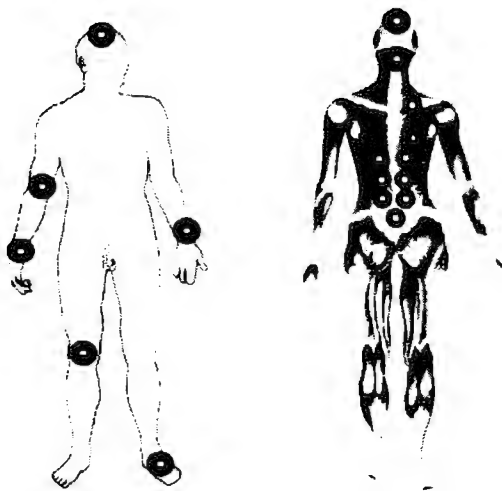
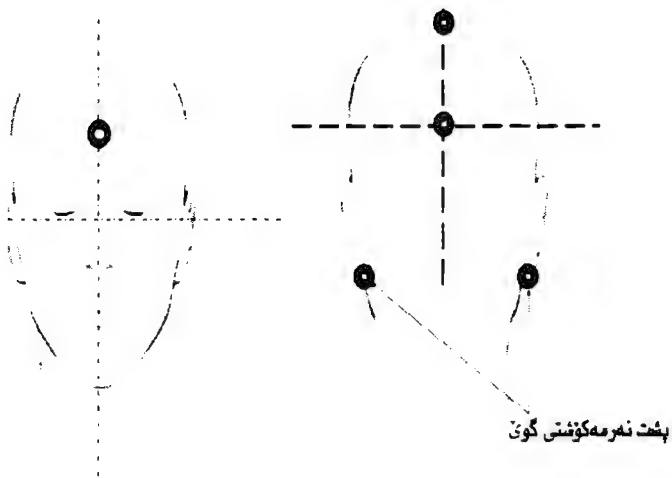
- ئاوى تەمەرھىندى.

- خواردنى گۆشتى كودوى شىرن بەبى خوى.

- خواردنى سىو.

- ھارۋەى گۆشتى كودى شىرن و شەكرى نەبات.

- شروپى كەركەديە.



زۆر خەو بىنن:

* شۆرباى جۇ كە شىن كرايىت بە ھەنگوين.

* ئاوى جۇى گەرم كە شىن كرايىت بە ھەنگوين.

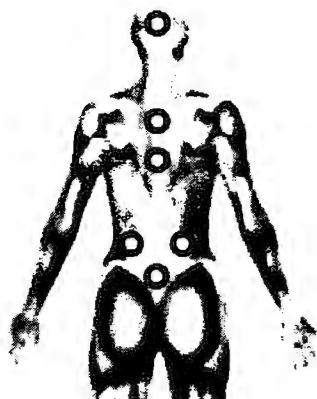
* زۆر خويندىنى ويردەكانى بەيانيان و ئىواران.

دەرمانىكى بەسوود:

* كەوچكىك لە سرکەى سىو + كەوچكىك ھەنگوينى سىپى زۆر
بەسوودە گەر دووبارە بکرىتەو.

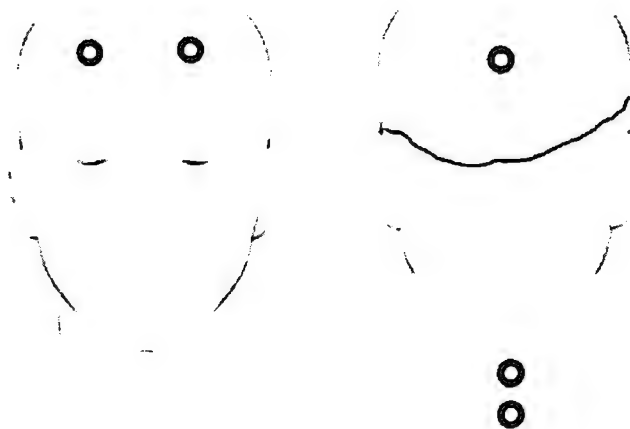
دەرمانىكى تر:

* كولاندنى تۆى كاھو بەپىژەى كەوچكىك بۇ كوپىك وەبىنۆشە پىش
نوستن ئەمە بەسوودە، ئەمە بائەوانەى خىزان دارن با نەى خۆنەو
لەبەر ئەوەى سەر جىنى لاواز ئەكات.
* چەوركردنى پىشت بە پۆنى زەيتونى گەرم كە نوشتەى شەرعى
لەسەر نوسرا بىت.



زۆر نوستن:

- خواردنەوہی ئاوی گەرمی جو.
- شۆربای جو.
- مژینی ھەنگوینی سپی.
- سرکە ی سیوی تخفیف کراو.
- شیلانی سەر بە پۆنی زەیتونوچەر کردنی پشت لە ھەمان کات.



كۆكە و ھەناسە سواری (تەنگە نەفەسى):

* ئەنجامدانى (حجامە)ى جوولۇو بەپۇنى زەيتونى گەرم لەسەر ناوچەى پشت و سىنگ.

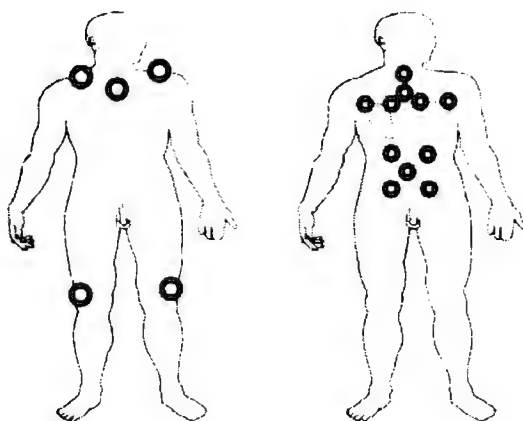
* خواردنەوہى گوشراوى كاھو بە پىژەى فنجانىك پۇژانە سى جار.

* نۇشىنى ئاوى جۇى گەرم، ونۇشىنى شۇرباى جۇى شىرن كراو بە ھەنگوين.

* مژىنى ھەنگوينى سىپى تىكەل بە تۇوى رەشكە.

* مژىنى ھەنگوينى سىپى تىكەل بە زەنجەفيل.

* كولانى لىمۇ لە ئاوى جۇداوشىرىن كردن بە شەكرى نەبات بىنۇشە بەيانيان و ئىواران.



❁ شىلانى پۇژانە بە پۇنى زەيتون كە پۇنى پەشكەي لەگەل تىكەل
كرايىت بە گەرمى.

❁ نۇشىنى ئاوى جۇ بە گەرمى.

❁ نۇشىنى ھەنگوينى سىپى تىكەل بە پۇنى پەشكە.

❁ نۇشىنى زەنجەفيل شىرىن كراو بە ھەنگوينى سىپى.

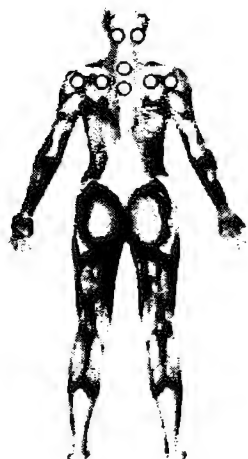
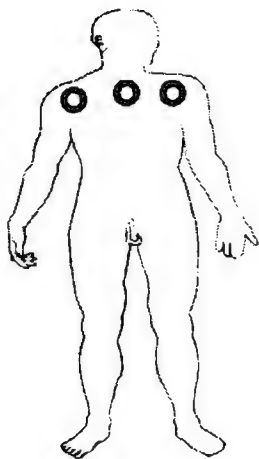
❁ خواردنى سىۋى بۇراو، خواردنى پىيازى بۇراو.

❁ ئەنجامدانى وەرزشى سويدى بۇ مل.

تېببىنى / پىۋىستە سەرپىن (بالىف) بەرز

نەيىتۋىچۈك نەيىت بەلكو بەقەدەر پانى شان

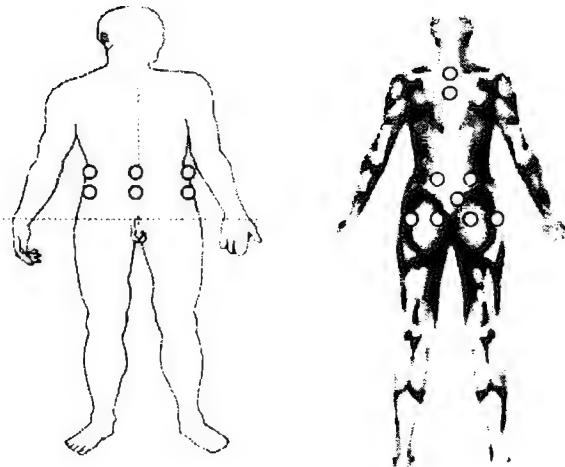
يىت.



قەبىزى (گىرى)

پارىزى:

- * بەھۆى (حجامە) و شىلان بەھۆى زەيتونى گەرم.
- * ھەنجىرى ووشك، ئاۋى جۇ، مژىنى ھەنگوين، شۇرباى جۇ، كشمىش.
- * كاھو زۇر باشە لەگەل سەوزەو ميوە بە گشتى.
- * پىيازى شل كەرەوہ.
- * پەگى مى كوك، كودوۋى شىرىن بە ھەنگوينى شىرىن بىرى.
- * خۇت دوور بىگرە لە: (پۇنى دەستكرد، ماسى بەستوو، ھىلكەو كولۇ، گۇشتى زىاد.



سك چوون له گهل گهړانه وەي

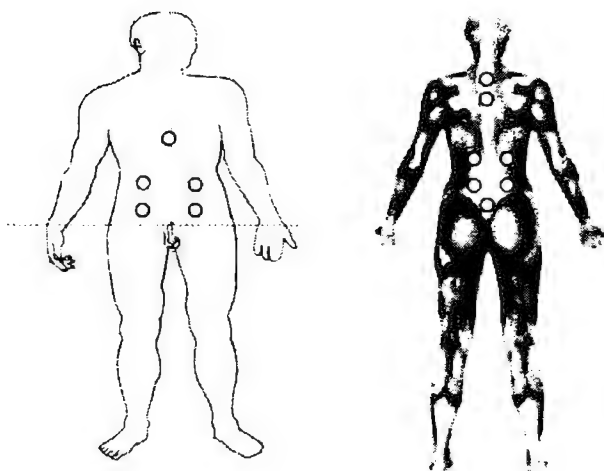
* (حجامه) ی جوولاو به پړونی زهیتونی گهرم له گهل خواردنی شوړبای جو.

* مژینی ههنگوینی نهصل تیکهل به پړونی رهشکه نه مهش پیشی نان خواردن به دوو سعات یان پاش نان خواردن.

* زور خواردنی ئاوی جوی گهرم شیرین کراو به ههنگوین.

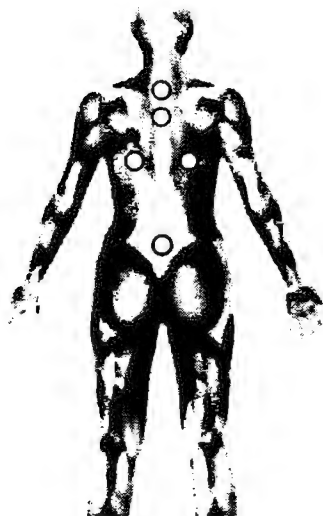
* تویکلی هه نار له گهل هاپاره ی برنج + هاپاره ی جو + هاپاره ی رهشکه به پړه یه کی یه کسان به پړه ی کوپیک + نیو کیلو ههنگوینی سپی.

* زور جار نه خوش پیویستی به دژه زینده کان هیه بو چاره سهری نه خوشی.



تەسكى بۆپى خوين

- * زۆر خواردنەۋەى ئاۋ جۆى گەرم شىرن كراۋ بە ھەنگوين.
- * نۆشىنى ھەنگوين كە ئاۋى لەگەل تىكەل كرايىت پىش نان يان پاش نان بە دوو سەعات.
- * زۆر خواردنەۋەى شۇرباى جۆ.
- * خواردنى سىۋى گەيو و تازە، كەۋچىگىك لە سرگەى شىۋ، نىۋ كوپ ئاۋى جۆ، لە تىك سىرى كولاۋ لە خورىنى.
- چەۋكردنى پىشت بە پۆنى زەيتون.



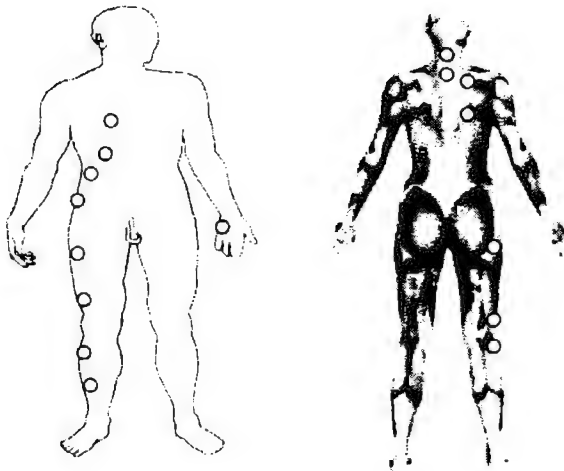
زراو و جگەر

پىنگاى خۇپراساتن و چارەسەرى:

* نۇشىنى ھەنگوینى صاف تىكەل بە تۈرەشكە، ئاۋى جۈى گەرموشۇرباى جۈى شىن كراو بە ھەنگوین، زۇر خواردنى مېۋژ. نۇشىنى ئەم گژوگيايانە بەرئزەيەكى يەكسان:

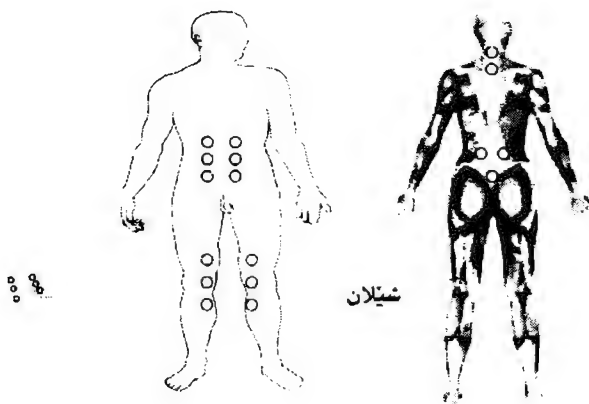
* شىلى، رەشكە، جۈ، بەيبون، نەعنا، تۈۋى شویت، تۈى شمر، گژتیر، زیرە، رازيانە، تۈى تەرە تیزە جوان بکولنریت، كە شیرین كرا بیت بە ھەنگوین.

ھەوکردنى زراو: (تۈى كەتان، جۈ، نۇشىنى ھەنگوین كە ئاۋى تى بکرى، خواردنى پىيازى بژاۋ، خواردنى سىۋى بژاۋ، سىرى كولۋو: ووردکردنى بەردى زراو: (گوشراۋى تسورى رەش + ھەنگوین + شىرى مانگا بەرئزەيەكى يەكسان.



میز پانه گرتن (تبول الارادی)

- پروئەدان بەهۆی حالەتی دەروونی یان لاوازی ماسولکەیی میزندان.
- * خۆت دوو بگرە لە نۆشینێ ئاو لەکاتی نوستن.
- * خۆت دوو بگرە لە نۆشینێ ساردەمەنی پێش نوستن بە دوو کات ژمێر.
- * لەکاتی هەستانەوه نۆشینێ ئاوی جووی گەرم شیرن کراو بە هەنگوین.
- * مژینی کوپێک هەنگوینی سپی تیکەل بە رەشکە و، بەردەوام بێت لەسەر خواردنی شۆربای جوو.
- وەصفەیهکی باش:
- * (هەپارووی زەنجەفیل) ۱۰گم + (هەنگوینی سپی) ۵۲۰گرام + (رەشکە) ۵۰گم + ۵۰گم اه تۆی قەنەفل هاپاو، وەرگرتنی کەوچکیکی گەورە لەکاتی نوستن، هەروەها وەرگرتنی پێش ژەمە خۆراکیەکان یان پاش بە دوو کاتژمێر.



دەۋالى لوللاكەكان

* زۆر نۆشىنى شۇرباي جۆى شىرن كراو بە ھەنگوين.

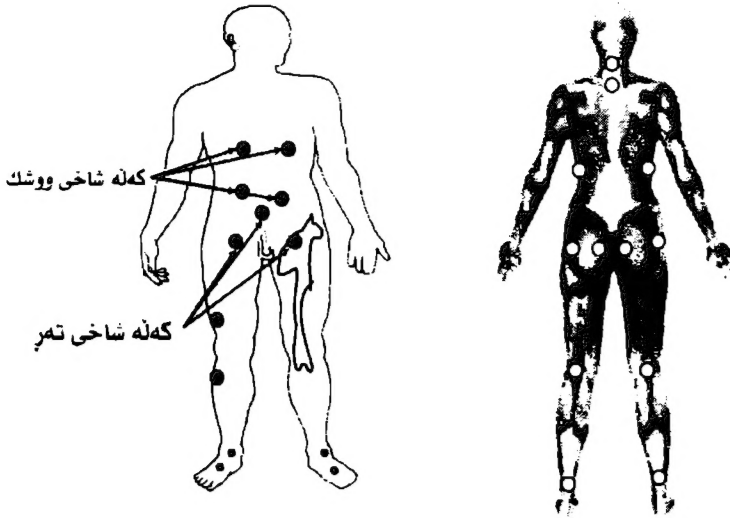
* زۆر نۆشىنى ئاۋى جۆى شىرن كراو بە ھەنگوين.

* نۆشىنى ھەنگوين بە تەخفیف كراو.

* سى لەتەسىر لە خورىنى پۇژانە (كولاً).

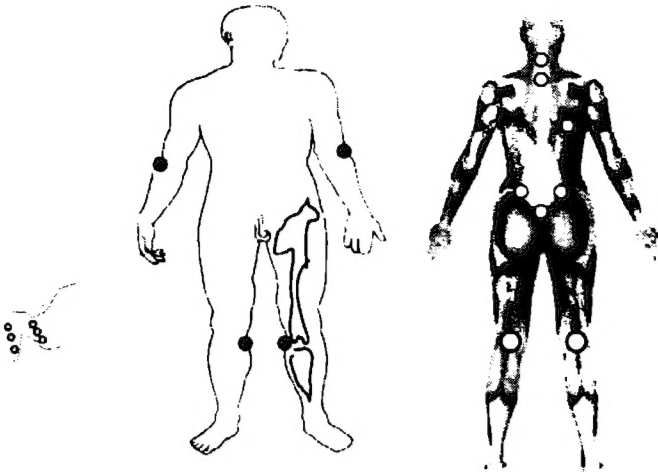
* كەۋچكىك سرکە + نيو كوپ ئاۋى جۆ.

* خۆت دور بگرە لە زەيتوخواردنى چەور.



ناسوور

- * زۆر نۇشىنى شۇرباي جۇ (تلبينه)ى شيرين كراو به ههنگوين.
- * كوولهكهى كولوى شيرين كراو به ههنگوين.
- * چهوركردن به پۇنى زهيتون وهزهيتى رهشكه.
- * نۇشىنى كوپىك ههنگوينى تىكهل كرا به رهشكه له خورىنى پۇژانه
- پاش نان.
- * نۇشىنى تويكهلى هه نار به كوپىك شير.
- * هوقتهنهى كۆم كردن به پياز.



سہرچا وہ کان:

۱. الحجامۃ و معجزات الشفاء، تالیف رؤف عبدالعزیز أبو الفتوح.
۲. العلاج بالحجامۃ العربیة و الصينیة، تالیف د. حسان جعفر.
۳. الموسوعة الشاملة فی الطب البیدیل، اعداد: احمد مصطفی.
۴. موسوعة الطب البیدیل، اعداد: خالد جاد.

منتقدی اِقرأ الثقافی

للكتب (کوردی - عربی - فارسی)

www.iqra.ahlamontada.com

زانست ئەوەی روونکردۆتەووە که
وەرگرتنی خوین لە پیستی لاشەی
مرووف که ناودەبردیت بە (حجامە)،
چارەسەری چەندەها نەخۆشی
پێدەکری، و مرووف دوور دەخاتەووە لەو
هۆکارانەی دەبنە هۆی یاریدەر بو
دروستبوونی نەخۆشی، یان بە واتەیهکی
تر بە کارهێنانی (حجامە) وەک
چارەسەری (خۆپاریزی).

چاپخانهی روژەهلات/ههولیر

بەدەری (حجامە)
چارەسەری نەخۆشی
بەدەری (حجامە)
بەدەری (حجامە)
بەدەری (حجامە)